

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI AKADEMIK
PADA SANTRI DI PESANTREN RAHMATUL 'IBAD**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**MUTIARA FADHILLAH ATA
210901103**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1448 H / 2026 M**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI AKADEMIK
PADA SANTRI DI PESANTREN RAHMATUL' IBAD**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**MUTIARA FADHILLAH ATA
NIM. 210901103**

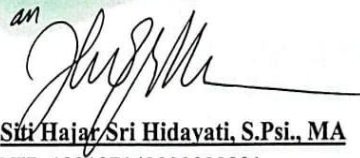
Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si
NIP. 197601102006042002



Siti Hajat Sri Hidayati, S.Psi., MA
NIP. 199107142022032001

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI AKADEMIK
PADA SANTRI DI PESANTREN RAHMATUL' IBAD

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Meraih Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

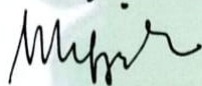
Diajukan Oleh:

MUTIARA FADHILLAH ATA
NIM. 210901103

Kamis, 13 Agustus 2026 M
29 Safar 1448 H

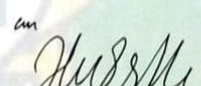
di
Darussalam-Banda Aceh
Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua,



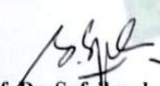
Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si
NIP. 197601102006042002

Sekretaris,



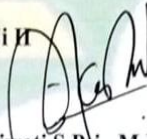
Siti Hajjar Sri Hidayati, S.Psi., MA
NIP. 199107142022032001

Penguji I



Prof. Dr. Safrusyah, S.Ag., M.Si
NIP. 197004201997031001

Penguji II



Karjuniwati, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NIP. 198206192023212027

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh



Prof. Dr. Muslim, M.Si.
NIP. 196610231994021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutiara Fadhillah Ata

NIM : 210901103

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 13 Agustus 2026



Mutiara Fadhillah Ata

210901103

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kepada kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta memberikan kekuatan, ketabahan, kemudahan dan kedamaian berpikir dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Pada Santri Di Pesantren Rahmatul ‘Ibad**”. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, atas segala perjuangannya sehingga kita dapat merasakan indahnya hidup di bawah naungan islam dan di bumi yang indah dan penuh warna-warni suka cita ini.

Proses perjalanan menyusun dan penulisan skripsi ini tidak akan mudah dan selesai tanpa bimbingan, arahan, bantuan dan dukungan penuh dari berbagai pihak terutama keluarga, dosen pembimbing dan teman-teman. Peneliti ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Super Hero peneliti yaitu Ayah tercinta bapak Muhammadin yang selalu memberi dukungan penuh, motivasi, kasih sayang, materi dan do'a yang tidak pernah terputus. Peneliti juga ingin mengucapkan Terimakasih sebesar-besarnya kepada mamak peneliti yaitu Almh. Ibu Siti Khadijah karena telah melahirkan saya dengan penuh kasih sayang dan cinta yang tak kan pernah terputus walaupun beliau sudah bahagia di surganya Allah. jika beliau masih ada didunia yang indah ini pasti beliau sangat bangga kepada peneliti karena peneliti sudah mandiri dan mampu berdiri di kaki sendiri tanpa bergantung dan meminta bantuan orang lain. Andai beliau ada mungkin dunia perkuliahan ini sangat indah karena semua kebutuhan di urusin sama beliau tapi gak papa disini peneliti sangat bersyukur karena masih ada ayah dan abang-abang tersayang dan tercinta peneliti. Dan selanjutnya peneliti juga mengucapkan terima

kasih sebesar-besarnya kepada kedua abang peneliti yaitu bang Muhammad Iqbal Tawaqqal Ata dan bang Muhammad Rizal Fahlevi Ata yang selalu ada disaat peneliti sendirian, kesepian dan merasa sedih dan mereka selalu jadi garda terdepan ketika peneliti butuh bantuan, mereka juga selalu mencurahkan kasih sayang, cinta dan do'a yang tak pernah terputus. Keempat orang tersebut adalah motivasi besar peneliti untuk tetap semangat dan tidak mudah menyerah dengan segala rintangan hidup. Selanjutnya peneliti juga ingin menyampaikan Terima kasih:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan dan selaku penguji I yang selalu setia memotivasi dan membimbing mahasiswa dengan kesabaran dan kebaikan.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum., sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memotivasi dan membantu administrasi mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S. Ag., M.Si sebagai ketua Prodi Psikologi yang telah memberikan banyak motivasi, masukan dan meluangkan waktu untuk membimbing peneliti, serta membantu mahasiswa dalam administrasi.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, M.A., sebagai sekretaris Prodi Psikologi dan selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, bantuan, masukan

dan meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dengan sangat sabar dan baik.

7. Ibu Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si sebagai pembimbing I yang telah memberikan dukungan, motivasi hingga masukan kepada peneliti dengan sangat baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Karjuniwati, S. Psi., M. Psi. Psikolog., selaku penasehat akademik dan juga penguji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyempurnakan skripsi ini.
9. Seluruh dosen dan karyawan/staf Fakultas psikologi UIN Ar-Raniry atas bantuan yang diberikan kepada peneliti selama mengikuti studi.
10. Santri di pesantren Rahmatul 'Ibad yang suka rela membantu dan meluangkan waktunya untuk berpartisipasi menjadi responde pada penelitian ini.
11. Kepada sepeda listrik peneliti yang pertama si kuning yang selalu menemani peneliti kemanapun peneliti pergi dari mulai kuliah, magang dan KKN terimakasih sudah membantu berjuang walaupun akhirnya rusak. Dan yang kedua sepeda listrik baru si Abu-abu yang perannya gak kalah penting dari yang pertama karena lebih besar dan kencang sehingga membuat peneliti nyaman dan selalu menemani dan memudahkan kemanapun peneliti pergi terutama ke fakultas untuk bimbingan.
12. Terakhir peneliti ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada diri peneliti sendiri yaitu Mutiara Fadhillah Ata yang selalu berjuang sendiri dan tidak mudah menyerah walaupun sendiri tidak ada teman yang menemani peneliti ketika peneliti susah dan bingung ingin bertanya kepada

siapa. Disini peneliti sadar bahwa tidak ada yang menolong kita selain diri kita sendiri

semoga semua bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada peneliti mendapatkan imbalan pahala dan keridhaan Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari sempurna dan sangat banyak kekurangannya, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi sempurnanya skripsi ini. Harapan dari peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan peneliti pada khususnya.

Banda Aceh, 13 Agustus 2026

Mutiara Fadhillah Ata



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II LABDASAN TEORI	13
A. Resiliensi Akademik	13
1. Pengertian Resiliensi Akademik	13
2. Aspek – Aspek Resiliensi Akademik	14
3. Faktor – Faktor Resiliensi Akademik	17
B. Regulasi Emosi	19
1. Pengertian Regulasi Emosi	19
2. Aspek – aspek Regulasi Emosi	20
3. Faktor – Faktor Regulasi Emosi	22
C. Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Akademik pada santri di pesantren rahmatul ‘ibad	23

D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
1. Resiliensi Akademik	27
2. Regulasi emosi	27
D. Subjek penelitian	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
E. Teknik pengumpulan data	29
1. Alat ukur penelitian	29
2. Validitas alat ukur	32
3. Uji Daya Beda Aitem	35
4. Uji Reliabilitas	37
F. Teknik Analisis Data	39
1. Pengolahan Data	39
6. Uji Asumsi	41
7. Uji Hipotesis	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	41
1. Administrasi Penelitian	41
B. Deskripsi Data Penelitian	42
1. Data demografi	42
C. Hasil Penelitian	44
D. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	55
A. KESIMPULAN	55

B. SARAN.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Siswa di pesantren Rahmatul ‘Ibad	28
Tabel 3. 2 Skor Aitem Skala Favorable dan Unfavorable	29
Tabel 3. 3 Aspek dan Indikator Resiliensi Akademik	30
Tabel 3. 4 Blue print skala resiliensi akademik.....	31
Tabel 3. 5 Tabel blue print skala Regulasi Emosi	31
Tabel 3. 6 Blue print skala regulasi emosi	32
Tabel 3. 8 Koefisien CVR skala Resiliensi Akademik.....	33
Tabel 3. 9 Koefisien CVR skala Regulasi Emosi.....	34
Tabel 3. 10 Koefisien daya beda aitem skala resiliensi akademik	35
Tabel 3. 11 blue Print Akhir Skala Resiliensi Akademik	36
Tabel 3. 12 Koefisien daya beda aitem skala Regulasi Emosi	36
Tabel 3. 13 Blue Print Akhir skala regulasi emosi	37
Tabel 3.14 Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbac's.....	38
Tabel 4. 1 Data Demografi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 2 Data Demografi Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4. 3 Data Demografi Berdasarkan Tingkatan Kelas	44
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian Skala Resiliensi Akademik	45
Tabel 4. 5 Data Kategorisasi Skala Resiliensi Akademik	46
Tabel 4. 6 Data Kategorisasi Skala Regulasi Emosi	47
Tabel 4. 7 Data Kategorisasi Skala Regulasi Emosi	48
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 4. 9 Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian.....	50
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan Regulasi emosi dan resiliensi akademi.....24



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	: SK Pembimbing Skripsi
LAMPIRAN II	: Surat izin tryout fakultas
LAMPIRAN III	: Surat izin telah selesai tryout dari lokasi tryout
LAMPIRAN IV	: Surat izin penelitian fakultas
LAMPIRAN V	: Surat izin telah selesai penelitian dari lokasi penelitian
LAMPIRAN VI	: Kuesioner tryout
LAMPIRAN VII	: Tabel data tryout
LAMPIRAN VIII	: Hasil analisis data tryout
LAMPIRAN IX	: Kuesioner penelitian
LAMPIRAN X	: Tabel data penelitian
LAMPIRAN XI	: Hasil analisis data penelitian
LAMPIRAN XII	: Daftar riwayat hidup



HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SANTRI DI PESANTREN RAHMATUL 'IBAD

ABSTRAK

Santri di pesantren Rahmatul 'Ibad memerlukan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Seperti bertahan, bangkit, dan beradaptasi ketika menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran. Sehingga mereka tidak bisa mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada santri di Pesantren Rahmatul 'Ibad. Metode yang digunakan dalam Penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh santri di pesantren Rahmatul 'Ibad. Yaitu berjumlah 132 santri, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik sampel jenuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Resiliensi Akademik menurut Cassidy (2016) dan skala Regulasi Emosi menurut Gross dan John (2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada santri di Pesantren Rahmatul 'Ibad, Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis *Pearson Correlation* dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,679$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah pula resiliensi akademik yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada santri di Pesantren Rahmatul 'Ibad.

Kata kunci: regulasi emosi, resiliensi akademik, santri, pesantren.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND ACADEMIC RESILIENCE AMONG STUDENTS AT THE RAHMATUL 'IBAD ISLAMIC BOARDING SCHOOL

ABSTRACT.

The students at Rahmatul 'Ibad boarding school need better skills to deal with various academic demands. This includes being able to endure, rise, and adapt when facing challenges in the learning process. As a result, they often struggle to control and express their emotions appropriately. This study aims to find out the relationship between emotion regulation and academic resilience among the students at Rahmatul 'Ibad. The method used in this research is a quantitative approach with a correlational method. The population in this study includes all students at Rahmatul 'Ibad boarding school, totaling 132 students, using non-probability sampling with a saturated sample technique. Data was collected using the Academic Resilience scale according to Cassidy (2016) and the Emotion Regulation scale according to Gross and John (2003). The research results show that there is a significant positive relationship between emotion regulation and academic resilience among students at Pesantren Rahmatul 'Ibad. The data analysis used the Pearson Correlation hypothesis test, with a correlation coefficient value of $r = 0.679$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results indicate that the higher the emotion regulation a student has, the higher their academic resilience. Conversely, the lower the emotion regulation, the lower the academic resilience. Therefore, the research hypothesis is accepted, meaning there is a significant positive relationship between emotion regulation and academic resilience among students at Pesantren Rahmatul 'Ibad.

Keywords: emotion regulation, academic resilience, student, pesantren.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Santri adalah individu yang tinggal di pondok pesantren yang berbentuk asrama, yang merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam di Indonesia, pondok pesantren berfungsi sebagai lembaga pendidikan formal yang memiliki nuansa religius. Dalam hal ini, pondok pesantren menyelenggarakan proses pembelajaran yang ditujukan untuk membantu santri mengembangkan potensi diri mereka dalam memperoleh pengetahuan agama, pengendalian diri, pengembangan kepribadian, kecerdasan, akhlak yang baik, serta keterampilan yang berguna bagi diri mereka, masyarakat, bangsa dan Negara. santri juga tetap diwajibkan untuk mengikuti sekolah formal, kegiatan organisasi, dan kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh pondok. Santri yang belajar di pesantren rata-rata berada pada rentang usia remaja dengan macam-macam karakteristik (Firdaus, 2023). Pesantren menjalankan pendidikan yang mengedepankan sistem pembelajaran sesuai dengan identitas berbasis kitab kuning atau pendidikan islami yang memakai metode muallimin (UU No.18 Tahun 2019 Tentang Pesantren Pasal 1 Ayat 1). Selama ini, pesantren di kenal sebagai lembaga pendidikan yang komprehensif dan berkarakter untuk menanamkan nilai-nilai Islami. Yang artinya, seluruh potensi pikiran, spiritual, jiwa, dan fisik dikembangkan melalui berbagai metode pendidikan dalam suatu komunitas yang di rancang secara integral untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh (Hasan , 2021).

Santri berperan sebagai peserta didik yang mengikuti pendidikan dan mendalami ilmu agama Islam di pesantren (UU No. 18 Tahun 2019 tentang Pesantren, Pasal 1 Ayat 8). Santri biasanya identik dengan kegiatan keagamaan, yang mencakup segala aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang mengandung nilai-nilai keagamaan yang menjadi rutinitas sehari-hari. Santri adalah individu yang belajar agama melalui kitab-kitab dengan mendengarkan pengajaran dari guru atau kyai (Ghufron, 2019).

Siswa dengan tingkat resiliensi rendah dapat mengalami dampak negatif terhadap proses akademik mereka, termasuk motivasi untuk belajar, hasil belajar, kesehatan mental, prestasi akademik, hingga hubungan sosial. Resiliensi akademik yang rendah sering kali mengakibatkan kurangnya minat belajar, kelelahan, dan kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik (Budiyati & Oktavianto, 2020). Hal ini menyebabkan siswa enggan untuk pergi ke sekolah, bosan, hingga putus sekolah. Sesuai dengan laporan Badan Pusat Statistik (BPS), angka putus sekolah (APS) pada tahun ajaran 2023/2024 meningkat di semua jenjang pendidikan, terutama di SMK yang naik dari 0,23% menjadi 0,28%.

Resiliensi akademik yang tinggi memungkinkan individu untuk mencapai hasil belajar dan menyelesaikan pendidikan sesuai dengan standar yang ditetapkan. Siswa juga dapat menjalani kehidupan dengan lebih positif meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dari lingkungan (Borjian, 2018). Resiliensi diakui berperan penting dalam gaya berpikir dan keberhasilan siswa dalam belajar di sekolah. Ini karena resiliensi merupakan kekuatan dasar yang mendasari semua karakter positif yang

berkontribusi dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis seseorang. Tanpa adanya resiliensi, sifat-sifat seperti keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan wawasan juga akan menghilang (Desmita, 2011). Siswa di SMKN 1 Painan belum mencapai resiliensi akademik yang optimal, sehingga mereka cenderung kesulitan menemukan solusi untuk setiap permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswa lebih cenderung mengeluh ketika diberikan banyak tugas, materi pembelajaran yang sulit dipahami, dan sebagainya. Di sisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa. Ini berarti bahwa jika resiliensi akademik yang dimiliki siswa baik, maka hasil belajar siswa akan meningkat. Sebaliknya, jika resiliensi akademik siswa kurang baik, maka hasil belajar mereka akan menurun (Rahmawati & Armianti, 2023).

Cassidy (2016) mengemukakan bahwa ketahanan akademik dikenal pula sebagai resiliensi akademik, yang diartikan sebagai kekuatan atau aset yang dimiliki siswa serta cara mereka menyikapi tantangan akademis yang dihadapi. Resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan permasalahan, bertahan, mengatasi stress, serta tumbuh kembang di tengah kesulitan hidup. Jadi seseorang dengan resiliensi ialah mereka yang mempunyai karakter yang bisa membantunya untuk menyesuaikan diri dan berkembang di tengah kesulitan atau tantangan (Cannor & Davidson 2003).

Kemampuan ini mencakup pemecahan masalah dan penyesuaian terhadap situasi kehidupan yang sulit, bertahan dalam keadaan tertekan, serta menghadapi kesulitan atau trauma yang dialami di dalam hidup (Reivich & Shatte 2002).

Resiliensi akademik ini juga dirasakan oleh santri di pesantren Rahmatul 'ibad, berikut adalah hasil cuplikan wawancara dan observasi dari santri Rahmatul 'ibad:

Cuplikan wawancara 1 pada tanggal 23 juli 2025:

“selama saya sekolah disini kak saya merasa berat dalam menjalaninya karena saya jauh dari orang tua dan harus beradaptasi dengan teman-teman yang baru, saya juga merasa capek dan tertekan dengan kegiatan disini seperti sekolah, ngaji, hafalan dan ekstra kulikuler. Tapi kak hal ini tidak membuat saya down saya merasa saya bisa menjalaninnya seperti teman-teman saya yang lain”

Cuplikan wawancara 2 pada tanggal 23 juli 2025:

“saya merasa senang sekolah disini kak karena banyak teman-teman, tapi saya merasa stres dengan semua kegiatan selama disini yang begitu padat dari sekolah, ngaji, hafalan dan ekstra kulikuler. Walaupun begitu hal ini tidak membuat saya tertinggal dan berlarut-larut dalam kesedihan, saya tetap menjalankan semua kegiatan disini dengan cara mengelola emosi dengan baik dan menjalankan semua kegiatan dengan nyaman dan tenang”

Cuplikan wawancara 3 pada tanggal 19 november 2025

“saya cape dengan kegiatan di pesantren dan sekolah di sini kak karena jadwalnya yang padat dan tinggal jauh dari orang tua. hal ini yang membuat saya berat tinggal disini kak. Jadi saya memutuskan untuk keluar kak, apalagi jauh dari orang tua itu berat banget kak”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut terlihat adanya kemampuan santri dalam menyesuaikan diri dengan tantangan di pesantren, seperti mampu bertahan dengan

berbagai tekanan akademik perilaku tersebut merupakan cerminan dari resiliensi akademik.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak yang mengalami resiliensi akademik, tekanan tugas, dan tuntutan capaian nilai, terutama di tingkat menengah dan atas. Tidak sedikit di antara mereka yang mengalami penurunan motivasi, kelelahan mental, bahkan putus sekolah akibat ketidakmampuan mengelola tekanan tersebut (Rahayu, 2020). Regulasi emosi, faktor individual, dukungan sosial dan lingkungan pendidikan berkaitan dan berperan dalam proses penyesuaian akademik siswa ini mengisyaratkan bahwa pengelolaan emosi merupakan salah satu elemen penting yang mendukung kemampuan siswa saat menghadapi tuntutan akademis.

Resiliensi akademik dan regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Champi (Dwityaputri & Sakti, 2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk berpikir dan bertindak positif ketika menghadapi tantangan serta tekanan, serta menghindari pemikiran negatif seperti kemarahan dan kesedihan. Dengan kata lain, regulasi emosi dianggap sebagai salah satu metode untuk memikirkan hal-hal secara positif dan mengelola emosi negatif saat menghadapi tantangan, seperti yang terjadi dalam pembelajaran. Menurut Gross & John (2003), regulasi emosi merupakan proses di mana seseorang mengelola jenis, kekuatan, dan durasi emosi, serta cara emosi tersebut diekspresikan, lewat dua strategi utama: cognitive reappraisal (mengubah perspektif terhadap situasi)

dan expressive suppression (menekan ekspresi emosi). Dengan demikian, regulasi emosi dapat menjadi faktor pada resiliensi akademik.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring & Tarigan (2022), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi berarti kemampuan untuk mengontrol dan mengatur emosi individu agar tetap stabil. Sementara itu, resiliensi akademik merujuk pada kapasitas seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai masalah, tantangan, serta hambatan untuk mencapai kesuksesan dalam studi. Regulasi emosi berkontribusi besar terhadap resiliensi akademis siswa. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa pengaturan emosi berfungsi sebagai pelindung bagi daya tahan akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

Pandangan serupa juga diutarakan oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri, Darmayanti & Menanti (2023). Semua pihak yang terkait dengan akademis siswa, seperti orang tua, pengajar, hingga pemerintah, diharapkan dapat membangun pengaturan emosi serta dukungan sosial dari keluarga untuk meningkatkan daya tahan akademik siswa, mengingat semua siswa biasanya menghadapi tantangan, stres, dan tekanan saat mengalami penurunan kinerja akademik. Terdapat adanya hubungan antara pengaturan emosi dan dukungan sosial keluarga, sehingga bisa disimpulkan bahwa keduanya berkolaborasi dalam mempengaruhi daya tahan akademik siswa, dengan kontribusi keduanya dalam memunculkan resiliensi akademik.

Berdasarkan pendapat Harjuna & Rinaldi (2022), pengaturan emosi memberikan kontribusi yang cukup berarti bagi daya tahan. Hal ini sejalan dengan

berbagai teori dari para ahli yang menyatakan bahwa pengaturan emosi merupakan salah satu faktor yang mendukung daya tahan individu. Pengaturan emosi memiliki dampak positif terhadap daya tahan, di mana semakin baik pengaturan emosi, semakin tinggi juga daya tahan yang dimiliki oleh mahasiswa yang berusia remaja pasca kehilangan orang tua.

Kegiatan di pesantren Rahmatul 'ibad berbeda dengan sekolah formal, hal ini dapat dibedakan dengan kegiatan belajar mengajarnya sedangkan di pesantren ini santri belajar kitab-kitab juga di barengin dengan tugas-tugas sekolah dan ekstra kulikuler. Ekstra kulikuler nya adalah menjahit, badminton, bola kaki dan memasak. Hal ini membuat santri di pesantren, khususnya di pesantren rahmatul 'ibad sulit dan kewalahan dalam membagi waktunya. Walaupun hal ini terjadi santri-santri yang mengalami hal ini harus mampu membagi waktu dan memiliki kemampuan untuk bertahan di pondok pesantren ini, dengan memberi hasil baik kepada orang tua bahwa santri mampu menjalani kehidupan di pesantren. Santri-santri ini harus bisa menyelesaikan masalah mereka sendiri dengan mandiri.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya mengenai fenomena yang muncul dan sejumlah hasil penelitian yang disajikan, peneliti termotivasi untuk mengeksplorasi Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Akademik pada santri di pesantren Rahmatul 'Ibad

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada santri di pesantren Rahmatul 'ibad?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada santri di pesantren Rahmatul 'ibad.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah pengetahuan terkait dengan bidang psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan regulasi emosi dan resiliensi akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Membantu pihak pesantren memahami kondisi psikologis santri, sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung regulasi emosi dan resiliensi akademik.
- b. Menumbuhkan sikap tekun, refleksi terhadap kelebihan dan kelemahan diri, berpikir positif dan semangat pantang menyerah ketika menghadapi kesulitan di pesantren . dan juga dapat membantu santri mengelola emosi

dengan baik sehingga lebih fokus mengikuti kegiatan akademik dan pembelajaran agama di pesantren.

- c. Membantu pihak sekolah mengetahui faktor-faktor yang mendorong santri mampu bangkit dari kesulitan belajar sehingga bisa merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian dari studi ini dilakukan untuk menunjukkan tidak adanya plagiarisme antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilaksanakan ini. Keaslian kajian ini didasarkan pada beberapa riset terdahulu yang memiliki tema yang cukup mirip, namun terdapat perbedaan sebagai berikut:

Studi yang dilakukan oleh Sembiring dan Tarigan (2022). Judulnya adalah “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar”. Subjek yang diteliti adalah siswa dari kelas X hingga XII di SMA tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Data yang dikumpulkan terlebih dahulu diuji untuk validitas dan reliabilitas, kemudian diuji normalitasnya. Hasil dari pengujian validitas pada skala resiliensi akademik menunjukkan nilai r hitung minimum sebesar 0.162, yang lebih besar dari 0.1161 (r tabel). Di sisi lain, skala regulasi emosi menunjukkan nilai r tabel terendah sebesar 0.403. Oleh karena itu, semua item dari kedua variabel dinyatakan valid. Hasil dari pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Alpha Cronbach untuk skala regulasi emosi adalah 0.878, sedangkan untuk resiliensi

akademik adalah 0.894. Dengan demikian, reliabilitas setiap skala telah terpenuhi. Pengujian linearitas korelasi antara variabel X dan Y menghasilkan nilai 0.00005, yang mengindikasikan bahwa variabel X memiliki korelasi yang signifikan dan positif terhadap variabel Y. Analisis regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik siswa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai faktor pelindung bagi resiliensi akademik siswa di SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

Penelitian ini dilakukan oleh Harjuna dan Rinaldi (2022). Berjudul “peran Regulasi Emosi dalam mendorong Resiliensi Mahasiswa Remaja Setelah kehilangan orang tua”. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengeksplorasi peran regulasi emosi terhadap ketahanan mahasiswa yang masih berusia remaja setelah kehilangan orang tua kandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasinya terdiri dari mahasiswa berusia remaja yang kehilangan satu atau kedua orang tuanya. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling dengan total responden sebanyak 99 orang. Hasil Uji hipotesis menunjukkan nilai $p=.000(p<0,05)$ dan nilai $R^2=0,549$ yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memengaruhi dengan kontribusi resiliensi mahasiswa yang berada dalam rentang usia remaja setelah kehilangan orang tua kandung sebesar 30,2%.

Penelitian ini dilakukan oleh Putri, Darmayanti & Menanti (2023). Dengan judul “Dampak Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak regulasi emosi

serta dukungan sosial dari keluarga terhadap resiliensi akademik siswa di MAS Raudhatul Akmal yang berada di Kecamatan Batang Kuis, Kabupaten Deli Serdang. Dalam penelitian ini, subjek yang terlibat berjumlah 113 siswa. Metode yang diterapkan untuk mengumpulkan data adalah simple random sampling. Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik, dengan nilai F hitung sebesar 19.207. Hasil dari analisis regresi berganda menunjukkan nilai 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, dan R^2 sebesar 0,259. Dukungan sosial dari keluarga berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan nilai r^2_{xy} 0.333 dan p di bawah 0.05, serta hasil analisis regresi berganda 0,027 yang juga lebih kecil dari 0,05. Selain itu, regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik dengan nilai r^2_{xy} 0.474 dan p yang kurang dari 0.05, serta uji regresi berganda dengan hasil $0,000 < 0,05$.

Penelitian ini dilaksanakan oleh Kelly, Aulia & Setianingrum (2024). Dengan tajuk “Pengaruh dukungan sosial dosen sebagai modulator terhadap hubungan regulasi emosi dan resiliensi akademik mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dukungan sosial dari dosen dapat memoderasi hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Responden yang terlibat adalah 366 mahasiswa dari Universitas Yudharta Pasuruan, yang dipilih menggunakan metode simple random sampling. Temuan

dari penelitian ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dosen berfungsi untuk memperkuat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan oleh Rose, Arifiana & Efendy (2025). Dengan judul “Regulasi Emosi dan Resiliensi: Elemen Esensial untuk Keberhasilan Akademik Mahasiswa Akhir”. Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengeksplorasi keterkaitan antara resiliensi akademik dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah korelasional. Subjek penelitian meliputi 172 mahasiswa tingkat akhir dari beragam jurusan di universitas di Surabaya. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik ($p < 0,05$). Mahasiswa yang mampu mengelola emosi mereka cenderung memiliki tingkat resiliensi akademik yang lebih tinggi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kemampuan dalam pengaturan emosi dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir serta membantu mereka dalam mengatasi tantangan.

Berdasarkan beberapa penelitian yang peneliti temukan pada beberapa penelitian sebelumnya, bahwa penelitian tentang “Hubungan Regulasi emosi terhadap Resiliensi akademik pada santri dipesantren rahmatul ‘ibad ”. Pada penelitian terdahulu belum ditemukan penggunaan subjek pada santri dipesantren Rahmatul ‘Ibad, sehingga peneliti tertarik dengan hal baru ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi Akademik

Terdapat beberapa tokoh yang menyusun konsep tentang resiliensi akademik salah satunya Cassidy (2016) yang menjelaskan bahwa ketahanan akademik dianggap sebagai resiliensi akademik juga dianggap sebagai aset atau kekuatan serta respon aspiratif siswa terhadap kesulitan akademik yang dihadapi.

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan kejadian atau permasalahan hidup yang rumit, bertahan di bawah tekanan, bahkan menghadapi kesulitan atau trauma yang dialami dalam hidup. Selain itu Connor & Davidson (2003) juga mendefinisikan resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan permasalahan, bertahan, mengatasi stres, serta tumbuh kembang di tengah kesulitan hidup. Jadi seseorang dengan resiliensi ialah mereka yang mempunyai karakter yang bisa membantunya untuk menyesuaikan diri dan berkembang di tengah kesulitan atau tantangan.

Hal yang sama juga di kemukakan Siebert (2005) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri secara efektif terhadap perubahan besar yang bersifat mengganggu serta berlangsung lama, dengan

mempertahankan kesehatan diri dan keseimbangan energi yang baik ketika berada dalam tekanan yang konsisten sehingga mampu bangkit dari kemunduran

Menurut Martin & Marsh, (2003) menekankan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk menghadapi kemunduran, stres, atau tekanan dalam konteks akademis secara efektif. Fokusnya ada pada kapasitas bertahan dan mengelola tantangan. Sedangkan Menurut Hendriani (2017) resiliensi akademik merupakan proses belajar yang menunjukkan kekuatan individu untuk bangkit kembali ketika menghadapi situasi sulit. jadi, lebih menyoroti dinamika proses dan bagaimana individu berkembang melalui pengalaman tersebut.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk tetap mempertahankan, berjuang, menyesuaikan, mengatasi dan kuat dalam menghadapi kesulitan dalam proses belajar mengajar didunia pendidikan. Dalam penelitian yang dibahas ini resiliensi akademik yang dimaksudkan adalah santri mampu bertahan dengan tantangan pada proses akademik. Pada penelitian ini penulis mengambil definisi resiliensi akademik dari Cassidy (2016).

2. Aspek – Aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) menjelaskan bahwa resiliensi akademik terdiri oleh beberapa aspek yaitu ketekunan, refleksi dan adaptif mencari bantuan, dan pengaruh negatif dan respon emosional. Berikut uraian penjelasan aspek-aspek resiliensi akademik:

a. Ketekunan

Ketekunan dapat dipahami sebagai bentuk respon perilaku atau tindakan individu ketika menghadapi kesulitan dalam dunia akademik. Perilaku tersebut dapat dilihat dari kegigihan individu untuk terus berusaha mengatasi hambatan belajar (Kumalasari & Akmal, 2020). Indikator pada aspek ini yaitu, usaha keras (pantang menyerah dan terus berupaya), fokus pada tujuan, kemampuan serta menerima dan memanfaatkan umpan balik, kemampuan melihat kesulitan sebagai peluang, serta menyelesaikan masalah dengan kreatif dan imajinatif.

b. Refleksi dan adaptif mencari bantuan

Refleksi diri merupakan kemampuan siswa untuk menyadari serta mengenali kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu siswa menemukan strategi yang tepat untuk mengatasi kesulitan akademik, baik dengan dukungan orang lain maupun bantuan mandiri demi mencapai peluang kesuksesan yang lebih besar (Bustam, Gismin & Radde 2021). Indikator pada aspek ini yaitu, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, penyesuaian strategi belajar, inisiatif mencari bantuan, dukungan dan dorongan, meninjau kembali usaha dan pencapaian, serta memberikan penghargaan (*reward*) pada diri sendiri.

c. Pengaruh negatif dan respon emosional

Pengaruh negatif dan respon emosional berupa kemampuan individu untuk mengatasi dan mengelola perasaan serta emosi negative yang dimilikinya (Bustam,

Gismin & Radde 2021). Indikator pada aspek ini yaitu, dapat mengatasi kecemasan, dan menghindari respon emosional yang negatif.

Sedangkan aspek-aspek Resiliensi akademik Menurut Martin & Marsh, (2003) ada 4 aspek yaitu:

1. *Confidence* (kepercayaan diri)

Confidence adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam memahami, menyelesaikan tugas dengan baik, serta dapat menghadapi tantangan yang muncul dan melakukan yang terbaik sesuai kapasitas diri, misalnya dengan menyelesaikan tugas secara bertahap, menantang pikiran negatif, dan menghadapi kesulitan sesuai dengan kemampuan yang ada.

2. *Control* (mengendalikan)

Control adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri demi mencapai tujuan akademik, yang diketahui dari cara mereka untuk mengelola dan mengendalikan berbagai tantangan yang datang dalam aktivitas belajarnya. Misalnya individu dapat menentukan strategi belajar yang sesuai dengan kemampuannya, dapat menentukan deadline untuk tugas mandiri, dan dapat meninjau keterampilan belajar yang dimiliki

3. *Composure* (ketenangan)

Composure merujuk pada kemampuan siswa untuk tetap tenang dan fokus ketika menghadapi tekanan maupun tantangan akademis. sikap ini tercermin dalam

kebiasaan melakukan latihan soal sebelum ujian, keterampilan saat mengerjakan ujian, dan melakukan relaksasi diri agar lebih siap menghadapi situasi yang menegangkan.

4. *Commitment* (kegigihan)

Commitment adalah kemampuan individu untuk tetap berusaha memahami dan menemukan solusi suatu masalah bahkan ketika masalah tersebut sulit atau penuh tantangan. Individu dengan *persistence* yang baik akan terus fokus untuk penguasaan materi, mampu menyusun rencana belajar untuk mencapai tujuan, serta mampu mengatasi hambatan dengan baik.

3. Faktor – Faktor Resiliensi Akademik

Resnick, Gwyther & Roberto (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi Resiliensi Akademik seseorang yaitu:

a. Faktor Harga Diri (*Self Esteem*).

Harga diri yang baik dapat membantu individu dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dalam hidup.

b. Faktor Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial kerap dihubungkan dengan resiliensi, hal tersebut dapat berupa bantuan dari lingkungan sekitar individu untuk meningkatkan resiliensi individu dalam menyelesaikan masalahnya.

c. Spiritualitas (*Spirituality*)

Spiritualitas dipahami sebagai landasan individu untuk menghadapi berbagai persoalan hidup. Aspek ini mencakup pencarian makna yang lebih luas tentang keberadaan alam semesta, termasuk kesadaran bahwa diri manusia sangat kecil dibandingkan dibandingkan dengan dunia. Hal tersebut juga berkaitan dengan keyakinan individu akan dzat maha besar yang mengatur alam semesta.

d. Faktor Emosi Positif (*Positive Emotion*)

Emosi positif pada diri individu dapat memberikan respon positif ketika individu menghadapi permasalahan dan dapat menghadapinya secara efektif.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif membantu siswa mengelola perasaan mereka sehingga mampu menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketekunan mereka, terutama dalam tugas yang sulit. Menurut Sembiring & Tarigan (2022), regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Regulasi emosi berkorelasi positif yang sangat signifikan dengan resiliensi akademik. Sementara itu, Harjuna & Rinaldi (2022), menemukan bahwa regulasi emosi mahasiswa dengan rentang usia remaja setelah kematian orangtua pada kedua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* hampir seluruhnya berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki orang tua telah meninggal memiliki kemampuan regulasi emosi yang cenderung baik

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross & John (2003), regulasi emosi adalah sebuah proses di mana individu mengelola jenis, intensitas, dan durasi dari emosi serta bagaimana emosi itu diekspresikan, melalui dua strategi utama yaitu cognitive reappraisal (mengubah cara pandang terhadap situasi) dan expressive suppression (menekan ekspresi emosi). Sedangkan Menurut Gross (2013), regulasi emosi merupakan proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya serta bagaimana cara mereka dalam mengekspresikan dan mengalami emosi tersebut.

Selain itu Thompson (1994) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses yang bersifat intrinsik yaitu pengaruh pengaturan terhadap perasaan individu dan ekstrinsik yaitu pengaruh pengaturan terhadap lingkungan sekitar. proses ini bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi serta memodifikasi reaksi emosional secara intensif dan spesifik untuk mencapai suatu tujuan.

Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Sedangkan Prefit (2019) menjelaskan Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan individu secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat

mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik itu positif atau negatif.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa Regulasi emosi adalah Reaksi individu dalam Mengelola dan mengatasi emosi dirinya sendiri dalam situasi apapun contohnya dalam situasi belajar mengajar individu tersebut harus mampu mengelola emosinya sendiri. Dalam penelitian yang dibahas ini Regulasi emosi adalah santri harus mampu mengelola emosinya sendiri dan bertahan dengan tantangan pada proses akademik. Pada penelitian ini penulis mengambil definisi regulasi emosi dari Gross & John (2003).

2. Aspek – aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross & John (2003) menyebutkan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua aspek yaitu:

a. *Cognitive Reappraisal Regulasi*

strategi rgulasi emosi yang berfokus pada *antecedent focused strategy* yang terjadi lebih awal dan melakukan intervensi sebelum respon emosi diaktifkan sepenuhnya. Reappraisal atau penilaian ulang merupakan cara mengelola emosi dengan mengubah pola pikir ketika menghadapi situasi tertentu. Penilaian ulang terbukti efektif dalam memperbaiki bayangan emosi yang akan muncul, terutama ketika mengurangi dampak dari emosi negatif.

b. *Espressive Suppression*

Regulasi emosi yang berfokus pada *response-focus strategy* yang datang relatif terlambat ketika proses pembangkitan emosi dan mengganti aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi. Penekanan ekspresif merupakan bentuk modulasi respon yang menghambat ekspresi yang sedang berlangsung.

Sedangkan menurut Gratz dan Roemer (2004) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu:

a. *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi).

Penerimaan emosi adalah kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif tanpa merasa malu atau menolak perasaan tersebut ketika menghadapi suatu masalah. sikap ini menunjukkan kesediaan seseorang untuk mengakui dan merasakan emosinya sebagai bagian dari proses menghadapi tantangan.

b. *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi)

Strategi regulasi emosi yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu tantangan, memiliki kemampuan untuk mendapatkan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dengan cepat menenangkan diri kembali ketika sudah merasakan emosi yang berlebihan. Keyakinan bahwa tidak ada keterbatasan dalam mengelola emosi secara efektif ketika dihadapkan pada situasi dengan emosi negatif.

c. *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan)

Merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

d. *Control emotional responses* (kontrol respon emosi)

Kontrol respon emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakan serta ekspresi yang ditampilkan baik berupa respon fisiologis, tingkah laku maupun nada suara. dengan keterampilan ini, individu dapat mencegah munculnya emosi yang berlebihan dan menampilkan respon yang lebih tepat sesuai dengan situasi.

3. Faktor – Faktor Regulasi Emosi

Rusmaladewi et. al (2020) mengemukakan faktor regulasi emosi terdiri atas empat, yaitu:

a. Usia

Regulasi emosi cenderung lebih baik seiring bertambahnya usia individu. Hal tersebut disebabkan pengalaman dimasa lalu dan usia individu dapat menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

b. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan cenderung memiliki regulasi emosi yang berbeda, baik dari segi verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya.

c. Religiusitas

Setiap agama pada dasarnya mengajarkan tentang bagaimana mengendalikan emosi dengan baik. Ajaran tersebut biasanya menekankan pentingnya kesabara, pengendalian diri, serta kemampuan untuk menahan amarah agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.

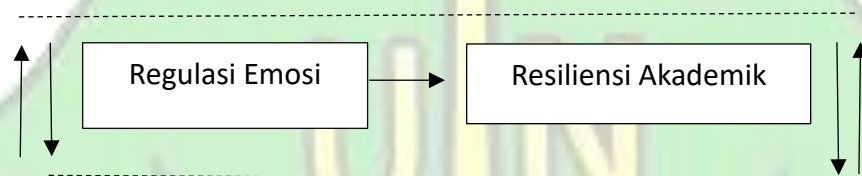
d. Kepribadian

Individu dengan kepribadian neuroticism cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah hal tersebut memiliki ciri-ciri moody, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan coping stress serta kontrol diri yang rendah Cohen dan Armeli dalam (Rusmaladewi et. al, 2020).

C. Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Akademik pada santri di pesantren rahmatul 'ibad

Santri yang mampu mengelola emosinya secara baik dan positif berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik, khususnya dalam menghadapi hal-hal negatif serta respon emosional. Respon emosional yang sering dialami biasanya berupa kecemasan dan kekhawatiran akan masa depan, kesulitan dalam mengatur emosi ketika menghadapi masalah, serta sikap pesimis yang membuat mereka tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Seperti yang dijelaskan menurut Cassidy (2016) bahwa ketahanan akademik dianggap sebagai resiliensi akademik juga dianggap sebagai aset atau kekuatan serta respon aspiratif siswa terhadap kesulitan akademik yang dihadapi.

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Sembiring & Tarigan (2022) menunjukan bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa memiliki peran sebagai faktor pelindung terhadap resiliensi akademik yang artinya regulasi emosi berkontribusi pada resiliensi akademik. Dimana hal ini sangat dibutuhkan oleh santri agar semua proses belajar mengajar santri berjalan dengan lancar dan tidak adanya ketinggalan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan disekolah dengan berbagai kegiatan dipesantren dan kegiatan ekstra kulikuler.



Gambar 2. 1
Hubungan Regulasi emosi dan resiliensi akademi

D. Hipotesis

Berlandaskan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah "Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada santri di pesantren rahmatul 'ibad ". Artinya semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi juga resiliensi akademik di Pesantren Rahmatul 'Ibad. Dan sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah juga resiliensi akademik pada santri di pesantren Rahmatul 'Ibad.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filosofi positivisme dan digunakan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data dilakukan secara kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk mengevaluasi hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada santri di pesantren Rahmatul 'Ibad,

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam analisis penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau berdampak pada variabel dependen, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi serta bergantung pada variabel independen (Sugiono, 2013). Variabel independen dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X): regulasi emosi
2. Variabel Terikat (Y): resiliensi akademik

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) adalah ketahanan akademik dianggap sebagai resiliensi akademik juga dianggap sebagai aset atau kekuatan serta respon aspiratif siswa terhadap kesulitan akademik yang dihadapi. Santri yang mempunyai pengelolaan emosi secara baik dan positif berperan sebagai salah satu factor pembentuk resiliensi akademik terhadap hal-hal negatif dan respon emosional. Resiliensi akademik diukur berdasarkan aspek ketekunan, refleksi terhadap kelebihan dan kelemahan diri, pengaruh negatif yang terjadi biasanya berupa kecemasan dan kekhawatiran akan masa depan, dan Respon emosional yaitu sulit mengatur emosi saat berhadapan dengan masalah, pesimis tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu.

2. Regulasi emosi

Regulasi emosi pada santri diukur melalui aspek Gross & John (2003) yaitu sebuah proses di mana individu mengelola jenis, intensitas, dan durasi dari emosi serta bagaimana emosi itu diekspresikan, melalui dua strategi utama yaitu *cognitive reappraisal* (mengubah cara pandang terhadap situasi) dan *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi).

D. Subjek penelitian

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dibahas dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup seluruh santri di pesantren rahmatul 'ibad berjumlah 132 santri yang terdiri dari SMP 104 santri dan santri SMA 28 orang

Tabel 3. 1

Populasi Siswa di pesantren Rahmatul 'Ibad

No	Jenjang pendidikan	Jumlah siswa
1	SMP	104
2	SMA	28
Total		132

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode non probability Sampling dengan teknik sampel jenuh yaitu Sampling jenis sampel ini dipilih secara tidak acak. Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil sesuai dengan kriteria sebagai berikut yaitu semua populasi di jadikan sampel atau seluruh santri di pesantren Rahmatul 'Ibad terdiri dari 132 santri.

E. Teknik pengumpulan data

1. Alat ukur penelitian

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan memberikan skala sikap kepada subjek penelitian, yang menggunakan skala Likert. Skala Likert adalah desain pernyataan sikap yang bertujuan untuk menampilkan pro dan kontra, positif serta negatif, dan setuju atau tidak setuju terhadap objek sosial. Skala sikap ini berisi pernyataan-pernyataan mengenai objek sikap, dari respons subjek terhadap pernyataan tersebut dapat disimpulkan tentang arah dan intensitas sikap seseorang (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini disediakan empat pilihan jawaban, antara lain: sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaian terhadap pilihan jawaban dimulai dari 5 – 1 untuk aitem yang favorabel dan 1 – 5 untuk aitem yang unfavorabel.

Tabel 3. 2

Skor Aitem Skala Favorable dan Unfavorable

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tiidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Skala dalam penelitian ini terdiri atas dua skala yaitu, Resiliensi Akademik dan Regulasi emosi

a. Resiliensi Akademik

Pengukuran yang digunakan adalah Resiliensi Akademik dalam penelitian ini adalah menggunakan adaptasi dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cassidy (2016) yaitu: Ketekunan, Refleksi dan adaptif mencari bantuan, dan Pengaruh negatif dan respon emosional.

Tabel 3. 3

Aspek dan Indikator Resiliensi Akademik

No	Aspek	Indikator
1.	Ketekunan	a. Bekerja keras (terus mencoba) b. Tidak mudah menyerah c. Fokus pada proses rencana d. Fokus pada tujuan yang dimiliki e. Menerima feedback f. Memanfaatkan feedback g. Memiliki potensi yang kreatif dalam memecahkan masalah h. Memiliki potensi yang imajinatif dalam memecahkan masalah i. Memposisikan kesulitan sebagai kesempatan atau peluang untuk berkembang
2.	Refleksi dan adaptif mencari bantuan	a. Merefleksikan kekuatan yang dimilikinya b. Merefleksikan kelemahan yang dimilikinya c. Mencari bantuan dari individu lain d. Mencari dukungan dari individu lain e. Mencari dorongan dari individu lain
3.	Pengaruh negatif dan respon emosional	a. Menghindari hal-hal yang berkaitan dengan respon negatif b. Merasakan ketenangan yang tercermin dari kecemasan yang rendah

Tabel 3. 4
Blue print skala resiliensi akademik

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Ketekunan	1,12,24,16,28, 10,31,14,18, 25	19,32,15,34,9,20, 13,25,17,21	20
2	Refleksi dan adaptif mencari bantuan	37,30,5,8,7,	33,36,2,23,3	10
3	Pengaruh negatif dan respon emosional	4, 22,35,38	11,29,6,27	8
Total		19	19	38

b. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi menggunakan skala Gross & John (2003) membagi aspek-aspek regulasi emosi terbagi menjadi dua, yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Espressive Suppression*. Penelitian ini menggunakan aspek dari Gross & John (2003) sebagai skala penelitian. mencari bantuan, dan Pengaruh negatif dan respon emosional.

Tabel 3. 5

Tabel blue print skala Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator
1.	Cognitive Reappraisal	a. Mengubah pandangan terhadap suatu situasi menjadi lebih positif
2.	Espressive Suppression	a. Menggontrol emosi b. Menekan apa yang sebenarnya dirasakan

Tabel 3. 6

Blue print skala regulasi emosi

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Cognitive Reappraisal	1,2,6,7,9,11	3,4,5,8,10,12	12
2.	Espressive suppression	13,14,18,24,25,26,27,28,29,30	15,16,17,19,20,21,22,23	18
Total		17	13	30

2. Validitas alat ukur

Berdasarkan Azwar, validitas adalah ukuran seberapa akurat alat pengukur dapat memberikan gambaran yang tepat mengenai variabel yang diukur. Data yang valid tidak dapat diperoleh jika alat ukur tidak dapat merepresentasikan variabel tersebut. Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan melalui analisis validitas isi (content validity). Validitas isi adalah penilaian yang dilakukan dengan menguji kekuatan atau kesesuaian isi tes melalui analisis rasional oleh beberapa evaluator (expert judgement), di mana tujuan dan bahan yang digunakan harus sesuai dan mampu menggambarkan perilaku yang diukur (Azwar, 2012).

Komputasi validitas yang dipakai dalam studi ini adalah perhitungan CVR (Content Validity Ratio), yang dihasilkan dari penilaian sekelompok ahli yang dikenal sebagai SME (Subject Matter Expert). SME diminta untuk menilai dan menentukan apakah isi suatu aitem adalah penting untuk mendukung tujuan pengukuran. Suatu aitem dapat dianggap penting jika ia dengan baik mewakili tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Aitem dinilai esensial apabila dapat mempresentasikan dengan baik tujuan

pengukuran (Azwar, 2012). Aitem dinilai esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran angka CVR bergerak antara kisaran -1,00 sampai dengan +1,00. Apabila nilai CVR > 0,00 itu berarti bahwa 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid (Azwar S. , 2012) Adapun statistik CVR dirumuskan sebagai berikut :

$$CVR = \frac{2ne}{n}$$

Keterangan :

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem "esensial"

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

a. Hasil komputasi

Hasil komputasi skala Resiliensi Akademik dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 7

Koefisien CVR skala Resiliensi Akademik

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1	1	14	1	27	1
2	1	15	1	28	1
3	1	16	1	29	1
4	1	17	1	30	1
5	1	18	1	31	1
6	1	19	1	32	1
7	1	20	1	33	1
8	1	21	1	34	1
9	1	22	1	35	1
10	1	23	1	36	1
11	1	24	1	37	1

12	1	25	1	38	1
13	1	26	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME*, didapatkan data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

b. Komputasi Skala Regulasi Emosi

Hasil komputasi skala Regulasi Emosi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 8

Koefisien CVR skala Regulasi Emosi

No.	Koefisien <i>CVR</i>	No.	Koefisien <i>CVR</i>
1.	1	16.	1
2.	1	17.	1
3.	1	18.	1
4.	1	19.	1
5.	1	20.	1
6.	1	21.	1
7.	1	22.	1
8.	1	23.	1
9.	1	24.	1
10.	1	25.	1
11.	1	26.	0,3
12.	1	27.	0,3
13.	1	28.	1
14.	1	29.	1
15.	1	30.	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME*, didapatkan data bahwa semua koefiesn *CVR* menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem dikerjakan dengan menghitung korelasi antara jumlah skor aitem dengan total skor skala. Uji daya beda aitem bertujuan untuk mengukur sejauh mana aitem dapat membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2016). Ambang batas yang digunakan untuk pemilihan aitem adalah $rix \geq 0,25$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,25 dianggap memuaskan, sedangkan aitem dengan nilai rix kurang dari 0,25 ($rix < 0,25$) dianggap memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

a. Uji daya beda aitem skala Resiliensi Akademik

Hasil analisis daya beda aitem skala resiliensi akademik dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3. 9

Koefisien daya beda aitem skala resiliensi akademik

No	riX	No	riX	No	riX	No	riX
1	0,340	11	0,391	21	0,511	31	0,553
2	0,251	12	0,377	22	0,393	32	0,575
3	0,224	13	0,359	23	-0,031	33	0,065
4	0,445	14	0,359	24	0,547	34	0,547
5	0,192	15	0,544	25	0,496	35	0,482
6	0,552	16	0,423	26	0,576	36	0,286
7	0,200	17	0,537	27	0,451	37	0,267

8	0,120	18	0,201	28	0,564	38	0,177
9	0,607	19	0,525	29	0,336		
10	0,360	20	0574	30	0,314		

Berdasarkan koefisien korelasi aitem total untuk mengetahui resiliensi akademik menunjukkan bahwa 8 aitem dinyatakan gugur, yaitu 3,5,7,8,18,23,33&38 dikarenakan nilai signifikansi $< 0,25$. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 3.11

Tabel 3. 10

blue Print Akhir Skala Resiliensi Akademik

No	Aspek	Nomor Aitem		Aitem	%
		<i>Favourabel</i>	<i>Unfavourabel</i>		
1.	Ketekunan	1,12,24,16,28,10,31,14 & 26	19,32,15,34,9,20,25,17&21	18	61%
2.	Refleksi dan adaptif mencari bantuan	37,30, &7	36 & 2	5	18%
3.	Pengaruh negatif dan respon emosional	4,22, & 35	11,29,6 &27	7	21%
Total		15	15	30	100%

b. Uji daya beda aitem skala Regulasi emosi

Hasil analisis daya beda aitem skala Regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 11

Koefisien daya beda aitem skala Regulasi Emosi

No	riX	No	riX	No	riX
1	0,603	11	0,469	21	0,584
2	0,627	12	0,358	22	0,463
3	0,572	13	0,418	23	0,248
4	0,388	14	0,679	24	0,583

5	0,342	15	0,411	25	0,711
6	0,644	16	0,558	26	0,447
7	0,068	17	0,382	27	-0,085
8	0,420	18	0,526	28	0,283
9	0,763	19	0,429	29	-0,202
10	0,465	20	0,362	30	0,502

Berdasarkan koefisien korelasi aitem total untuk mengetahui resiliensi akademik menunjukkan bahwa 4 aitem dinyatakan gugur, yaitu 7, 23, 27 & 29 dikarenakan nilai signifikansi $< 0,25$. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 3.12

Tabel 3. 12

Blue Print Akhir skala regulasi emosi

No	Aspek	Nomor Aitem		Item	%
		<i>Favourabel</i>	<i>Unfavorabel</i>		
1.	Cognitive Reappraisal	1, 2, 6, 9 & 11	3, 4, 5, 8, 10 & 12	11	41%
2.	Espressive Suppression	13, 14, 18, 24, 25, 26, 28 & 30	15, 16, 17, 19, 20, 21 & 22	15	59%
Total		13	13	26	100%

4. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk menilai seberapa konsisten jawaban dari para responden. Reliabilitas biasanya dinyatakan dalam angka, sebagai koefisien; semakin tinggi angka koefisien, maka semakin tinggi konsistensi jawaban dari responden (Sahir, 2021). Dalam proses pengolahan data try out, uji reliabilitas dilakukan dengan memakai metode Formula Alpha Cronbach dan menggunakan program SPSS 27.0 for Windows. Rumus yang digunakan untuk menghitung koefisien reliabilitas menggunakan teknik tersebut (Azwar, 2016).

$$a = 2[1 - S_y1^2 + S_y^2 S_x^2]$$

Keterangan :

Sy_1^2 dan Sy_2^2 = Varian Skor Y1 dan Varian Skor Y2

Sx^2 = Varian Skor X

Menurut Guilford (dalam Sugiyono, 2017) kriteria koefisien reabilitas Alpha

Cronbach's dapat dikategorikan seperti tabel berikut:

Tabel 3.14

Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbac's

Kriteria	Indikator
Sangat Reliabel	>0,9 (Sangat Tinggi)
Reliabel	0,7-0,9 (Tinggi)
Cukup Reliabel	0,4-0,7 (Sedang)
Kurang Reliabel	0,2-0,4 (Rendah)
Tidak Reliabel	<0,2 (Sangat Rendah)

a. Uji reliabilitas skala resiliensi akademik

Hasil uji reliabilitas pada pertama pada skala resiliensi akademik memperoleh hasil $\alpha = 0,881$. Selanjutnya, peneliti melakukan uji reliabilitas kedua setelah menghilangkan aitem yang tidak memenuhi syarat, pada uji kedua ini diperoleh nilai = 0,899. Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas skala resiliensi akademik termasuk kedalam kategori reliabel.

b. Uji reliabilitas skala Regulasi emosi

Hasil dari uji reliabilitas tahap pertama pada skala Regulasi emosi menunjukkan nilai $\alpha = 0,876$. Selanjutnya, peneliti melaksanakan evaluasi reliabilitas kedua setelah menghapus aitem yang tidak memenuhi syarat, dan pada uji tahap kedua memperoleh nilai = 0,905. Ini menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi termasuk kedalam kategori sangat reliabel.

F. Teknik Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara kuantitatif dengan metode statistik yang disajikan dalam tabel utama (file data), dimulai dengan menilai kehandalan data dari semua variabel yang diperoleh melalui analisis atau skala psikologis. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi sederhana yang mengukur hubungan antara dua variabel (Sarwono, 2006). Analisis korelasi dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan ketahanan akademik pada santri di Pesantren Rahmatul 'Ibad.

Menurut (Fatihudin, 2015), tahap pengolahan data yaitu:

- a. Editing : adalah suatu langkah untuk memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian alat pengumpul data. Langkah ini bertujuan untuk menemukan kesalahan pada kuesioner yang diisi oleh responden.
- b. Coding : adalah langkah dalam memberikan identifikasi dan klasifikasi untuk setiap pertanyaan dalam instrumen pengumpulan data berdasarkan variabel variabel, dengan menambahkan kode atau angka.
- c. Kalkulasi : adalah langkah untuk menghitung data yang telah diperoleh dengan cara menjumlah, mengurangi, membagi, mengalikan, atau menggunakan metode lain yang dilaksanakan dengan bantuan Excel.

- d. Tabulasi : dalah langkah untuk mencatat data dalam bentuk tabel untuk penelitian.

2. Uji Persyaratan

Uji persyaratan dilakukan untuk menetapkan analisis hipotesis. Jenis uji ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara kedua variabel atau tidak serta apakah distribusinya normal atau tidak.

3. Uji Normalitas

Menurut (Gunawan, 2017) uji normalitas adalah metode yang digunakan untuk memeriksa distribusi populasi data, apakah normal atau tidak. Untuk melaksanakan uji ini, analisis data dilakukan dengan pendekatan nonparametrik menggunakan teknik statistik One Sample Kolmogorov Smirnov Test melalui program SPSS versi 27. 0 untuk Windows. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai p lebih besar dari 0,05.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah metode untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Hubungan dua variabel dapat dikatakan linear jika nilai signifikansinya pada uji linearitas kurang dari 0,05 (Priyatno, 2011).

5. Uji Hipotesis

Setelah melaksanakan uji persyaratan, peneliti kemudian melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat atau tidak hubungan antara dua

variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan signifikan antara Peer group dengan Self image pada mahasiswa yang berasal dari Nias di Banda Aceh. Untuk menguji hipotesis ini, teknik analisis yang dapat digunakan adalah korelasi product moment untuk data yang berdistribusi normal dan rank spearman untuk data yang tidak berdistribusi normal. Menurut (Periantalo, 2015) koefisien korelasi dianggap signifikan jika p kurang dari 0,05. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 27.0 untuk Windows.

6. Uji Asumsi

Pengujian asumsi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Hal ini juga dilakukan untuk menentukan distribusi variabel yang akan diuji linearitas dan hipotesisnya (Azwar, 2015). Pengujian asumsi mencakup uji normalitas data dan uji linearitas data.

7. Uji Hipotesis

Langkah kedua yang diambil setelah pengujian asumsi terpenuhi adalah melakukan pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat hubungan atau tidak dengan bantuan program komputer SPSS.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan dengan menyusun skala penelitian. Skala resiliensi akademik disusun berdasarkan teori dan dimensi dari Cassidy (2016) yang kemudian diturunkan menjadi indikator lalu peneliti membuat aitem-aitem pernyataan dari indikator tersebut. Sedangkan skala regulasi emosi disusun berdasarkan teori dan dimensi dari Gross & John (2003).

Skala yang nantinya digunakan untuk mengumpulkan data dari responden terlebih dahulu melewati uji validitas oleh 3 orang ahli (expert judgement), untuk mengetahui apakah aitem-aitem yang telah disusun sudah sesuai atau tidak. Setelah melalui uji validitas kemudian peneliti menyiapkan kuesioner dalam bentuk Google Form untuk dilakukan try out yang disebabkan secara langsung kepada responden. Setelah itu, peneliti melakukan uji daya beda aitem untuk melihat koefisien korelasi aitem pada skala yang telah disebarkan dan dari hasil ini peneliti menemukan beberapa aitem gugur yang nantinya tidak dapat dipakai lagi pada saat penelitian dilaksanakan.

1. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke Bagian Akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 30 Januari 2026. Kemudian tanggal 02 Januari surat izin penelitian diserahkan ke peneliti. Selanjutnya

pada tanggal 18 April 2026 peneliti mengantarkan langsung surat izin penelitian ke kantor TU untuk meminta izin penelitian di pasantren tersebut.

2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur dan Penelitian

Pelaksanaan Try out dimulai dari tanggal 06 Februari 2026 dengan mengedarkan skala secara online melalui Whatsapp kepada siswa di SMK Negeri 1 Darul Hikmah. Skala Try out penelitian yang diedarkan terdiri dari 38 aitem skala resiliensi akademik dan 30 aitem skala regulasi emosi sehingga seluruh skala try out penelitian berjumlah 68 aitem. Kemudian, setelah data terkumpul peneliti melakukan proses pengolah data *Uji reliabilitas* dengan bantuan program *SPSS Version 26.0 for windows*.

Pelaksanaan penelitian dimulai dari tanggal 19 April 2026 dengan mengedarkan skala secara langsung untuk diisi dengan datang tempat penelitian secara langsung oleh 132 siswa Rahmatul “Ibad sebagai sampel penelitian. Skala penelitian yang diedarkan terdiri dari 30 aitem skala resiliensi akademik dan 26 aitem skala Regulasi emosi sehingga seluruh skala penelitian berjumlah 56 aitem. Kemudian, setelah data terkumpul peneliti melakukan proses pengolah data dengan bantuan program *SPSS Version 26.0 for windows*.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Data demografi

Penelitian ini dilakukan pada siswa Rahmatul “Ibad dengan jumlah populasi sebanyak orang berdasarkan data yang diperoleh dari pihak madrasah. Jumlah

sampel yang digunakan yaitu 132 siswa berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat dilihat data demografi berikut ini:

a. Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan sampel laki-laki berjumlah 60 siswa (45,5 %) dan sampel perempuan berjumlah 72 siswa (54,5%). Maka dapat disimpulkan bahwa sampel yang mendominasi dalam penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin perempuan. Data demografi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4. 1

Data Demografi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	60	45,5%
Perempuan	72	54,5%
Total	132	100%

b. Sampel Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel tergolong ke dalam usia remaja. Menurut Papalia & Feldman (2015) masa remaja merupakan masa yang berkisar antara usia 11 hingga 19 tahun. Data demografi dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4. 2

Data Demografi Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
12	9	6,8 %
13	23	17,4 %
14	33	25 %
15	39	29,5 %
16	18	13,6 %
17	8	6,1 %
18	2	1,5 %
Total	132	100%

c. Sampel Berdasarkan Tingkatan Kelas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa VII sebanyak 37, siswa berasal dari kelas VIII sebanyak 27 siswa berasal dari kelas IX sebanyak 44 dan 28 siswa berasal dari kelas X. Data demografi dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4. 3

Data Demografi Berdasarkan Tingkatan Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase
VII	37	28 %
VIII	27	20,5 %
IX	44	30,3 %
X	28	21,2 %
Total	132	100%

C. Hasil Penelitian**1. Kategorisasi Data Penelitian**

Pada penelitian ini kategorisasi sampel yang digunakan peneliti yakni kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang

(ordinal). Menurut Azwar (2021) kategorisasi ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorian ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi (σ). Karena pengkategorian yang bersifat relatif, sehingga membuat luas interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan tersebut berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

a. Skala Resiliensi Akademik

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mendapatkan deskripsi data hipotetik (data yang mungkin terjadi) dan data empirik (data berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel resiliensi akademik. Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4. 4

Deskripsi Data Penelitian Skala Resiliensi Akademik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
Resiliensi	150	30	90	20	138	75	108,5	10,7

Keterangan rumus skor hipotetik :

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban

Xmax(Skormaksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (mean) = Dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) : 2$

SD (standar deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 30, maksimal 150, mean 90 dan standar deviasi 20. Analisis deskriptif secara empirik menunjukkan jawaban minimal 75, maksimal 138, mean 108,5 dan standar deviasi 10,7. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategori jenjang (ordinal). Berikut rumus pengkategorisasian skala resiliensi akademik:

Rendah = $X < (M - 1SD)$
 Sedang = $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
 Tinggi = $(M + 1SD) < X$

Keterangan

M : Mean empirik pada skala
 SD : Standar deviasi
 X : Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala resiliensi akademik yaitu sebagaimana yang diuraikan pada tabel 4.5.

Tabel 4. 5
Data Kategorisasi Skala Resiliensi Akademik

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 97,8$	18	13,6%
Sedang	$97,8 \leq X < 119,2$	94	71,2%

Tinggi	$119,2 \leq X$	20	15,2%
Total		132	100%

Hasil kategorisasi resiliensi akademik pada siswa pasantren Rahmatul “Ibad menunjukkan jumlah siswa yang berada di kategori rendah sebanyak 18 orang (13,6%), kategori sedang sebanyak 94 orang (71,2%) dan kategori tinggi sebanyak 20 orang (15,2%). Maka dapat disimpulkan bahwa kategorisasi resiliensi akademik paling banyak berada pada kategori sedang cenderung ke tinggi.

b. Skala Regulasi Emosi

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mendapatkan deskripsi data hipotetik (data yang mungkin terjadi) dan data empirik (data berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel regulasi emosi. Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4. 6

Data Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
Regulasi	130	26	78	26	115	72	94,3	9,4

Keterangan rumus skor hipotetik :

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban

Xmax (Skormaksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (mean) = Dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) : 2$

SD (standar deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 26, maksimal 130, mean 78 dan standar deviasi 26. Analisis deskriptif secara empirik menunjukkan jawaban minimal 72, maksimal 115, mean 94,3 dan standar deviasi 9,4. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategori jenjang (ordinal). Berikut rumus pengkategorisasian skala resiliensi akademik:

Rendah	=	$X < (M - 1SD)$
Sedang	=	$(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
Tinggi	=	$(M + 1SD) < X$
Keterangan		
M	:	Mean empirik pada skala
SD	:	Standar deviasi
X	:	Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala spiritualitas yaitu sebagaimana yang diuraikan pada tabel 4.7.

Tabel 4. 7

Data Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Katagorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 84,9$	20	15,2%
Sedang	$84,9 \leq X < 103,7$	90	68,2%
Tinggi	$103,7 \leq X$	22	16,7%
Total		132	100%

Hasil kategorisasi spiritualitas pada siswa pasantren Rahmatul “Ibad menunjukkan jumlah siswa yang berada di kategori rendah sebanyak 20 orang (15,2%), kategori sedang sebanyak 90 orang (68,2%) dan kategori tinggi sebanyak 22 orang (16,7%). Maka dapat disimpulkan bahwa kategorisasi regulasi emosi paling banyak berada pada kategori sedang cenderung ke tinggi.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi bertujuan untuk menentukan hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Uji asumsi terdiri dari beberapa prasyarat.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil dari populasi berdistribusi normal atau tidak dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*. Aturan yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas skala resiliensi akademik dan spiritualitas dapat dilihat pada tabel 4.8

Tabel 4. 8

Hasil Uji Normalitas

Variabel penelitian	Test Statistic	p
Regulasi Emosi	0.049	0.200
Resiliensi Akademik	0.073	0.081

Berdasarkan hasil data tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil output $p > 0,05$ uji *normalitas Kolmogorov-Smirnov* (K-S) dengan variabel *resiliensi akademik* p sebesar 0,081 dan variabel *regulasi emosi* sebesar 0,200. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel *Resiliensi akademik* dan *Regulasi emosi* pada penelitian ini berdistribusi secara normal.

3. Uji linearitas hubungan

Hasil uji linieritas hubungan kedua variabel penelitian ini memperoleh data sebagaimana tertera pada tabel 4.9

Tabel 4. 9

Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian

Variabel penelitian	<i>Deviation form Linieaeity</i>	<i>p</i>
Regulasi Emosi Resiliensi Akademik	0,973	0,526

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji linieritas memperoleh *deviation from linierity* kedua variabel yaitu $F = 0,973$ dengan $p = 0,526$ ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *regulasi emosi* dengan *resiliensi akademik* pada siswa pasantren Rahmatul “Ibad.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu, uji korelasi *Sperman*. Hipotesis diterima jika nilai sig ($p 0.05$). Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah

penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2013). Setelah uji prasyarat terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis penelitian. Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa Regulasi emosi berkorelasi terhadap Resiliensi Akademik uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis statistik korelasi perhitungan daya beda aitem menggunakan koefisien korelasi, *Pearson Correlation*. *Pearson Correlation* digunakan untuk mengukur hubungan antar dua variabel dengan data yang tidak memenuhi asumsi normalitas (Sugiyono 2010). Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan komputer program SPSS version 26 for Window.

Tabel 4. 10

Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	<i>Pearson Correlation</i>	<i>p</i>
Regulasi Emosi	0,679	0,000
Resiliensi Akademik		

Berdasarkan Tabel 4.10 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara Regulasi Emosi dan Resiliensi akademik dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan hasil nilai koefisien korelasi $r = 0,679$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula resiliensi akademik . begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi

emosi semakin rendah juga resiliensi akademik pada penelitian ini. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas dengan resiliensi akademik pada siswa Rahmatul 'Ibad.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan resiliensi akademik pada santri di pesantren rahmatul 'ibad. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan Resiliensi Akademik dengan Regulasi Emosi pada Santri di Pesantren Rahmatul 'ibad. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan menggunakan korelasi pearson product moment (r), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara peer group dan self image dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan hasil nilai koefisien korelasi $r = 0,679$ menunjukkan kedua variabel memiliki nilai yang positif yang mana artinya terdapat hubungan yang kuat dan positif antara regulasi emosi terhadap resiliensi akademik. Signifikansi yang didapatkan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik artinya hipotesis yang diajukan diterima. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula resiliensi akademik, sebaliknya semakin rendah spiritualitas maka akan semakin rendah pula resiliensi akademik pada sampel penelitian ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Darmayanti & Menanti (2023) melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Regulasi Emosi dan

dukungan sosial keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa". Ada pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik dengan uji regresi berganda.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Santi, Arifiana & Ubaidillah (2022) berjudul "Religiusitas, Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas dan regulasi emosi memiliki korelasi positif dan signifikan dengan resiliensi, sehingga religiusitas dan regulasi emosi dapat menjadi sumber daya yang dapat dikembangkan oleh individu sebagai upaya mengembangkan resiliensi selama pandemi COVID-19.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian bahwa resiliensi akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa. Artinya jika resiliensi akademik yang dimiliki siswa baik maka hasil belajar siswa meningkat. Sebaliknya jika resiliensi akademik siswa kurang baik maka hasil belajar siswa akan menurun.

Cassidy (2016) menjelaskan bahwa ketahanan akademik dianggap sebagai resiliensi akademik juga dianggap sebagai aset atau kekuatan serta respon aspiratif siswa terhadap kesulitan akademik yang dihadapi. Resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan permasalahan, bertahan, mengatasi stres, serta tumbuh kembang di tengah kesulitan hidup. Jadi seseorang dengan resiliensi ialah mereka yang mempunyai karakter yang bisa membantunya untuk menyesuaikan diri dan berkembang di tengah kesulitan atau tantangan (Connor & Davidson 2003).

Adanya perbedaan tingkat resiliensi akademik dan regulasi emosi, dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti dikatakan Champi (Dwityaputri & Sakti, 2015) bahwa regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk tetap berfikir dan berperilaku positif ketika menghadapi tantangan dan tekanan, serta mencegah pemikiran negatif seperti marah dan sedih. Artinya regulasi emosi dapat dipandang sebagai salah satu cara untuk berpikir positif serta dapat mengelola emosi negatifnya saat sedang menghadapi suatu tantangan yaitu pada saat belajar.

Menurut Gross & John (2003), regulasi emosi adalah sebuah proses di mana individu mengelola jenis, intensitas, dan durasi dari emosi serta bagaimana emosi itu diekspresikan, melalui dua strategi utama yaitu *cognitive reappraisal* (mengubah cara pandang terhadap situasi) dan *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi). Berdasarkan pemaparan tersebut regulasi emosi dapat menjadi faktor pada resiliensi akademik.

Hasil Penelitian Sembiring & Tarigan (2022) yang memberikan pengetahuan bahwa Regulasi emosi dimaknai sebagai kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi individu agar emosinya menjadi stabil. Sementara resiliensi akademik adalah kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatasi segala permasalahan, tantangan, dan hambatan untuk dapat meraih sukses dalam studi. Regulasi emosi berkontribusi besar terhadap resiliensi akademik siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor pelindung bagi resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

Penelitian ini memiliki hambatan dalam pelaksanaannya. Salah satunya adalah dalam memilih lokasi sampel penelitian pertama karena tidak adanya kenalan dan akses untuk menuju lokasi tersebut. Peneliti akhirnya memutuskan mengambil sampel di dekat rumah peneliti karena akses mudah dan mengenal bagaimana prosedur di lokasi penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien korelasi r sebesar 0,679 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kedua variabel yaitu Resiliensi Akademik dengan Regulasi Emosi. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi Resiliensi Akademik yang dimiliki maka semakin tinggi pula Regulasi emosi pada Santri di Pesantren, begitu pula sebaliknya semakin rendah Resiliensi Akademik maka semakin rendah Regulasi Emosi pada Santri di Pesantren Rahmatul 'Ibad.

B. SARAN

Berdasarkan Hasil Penelitian beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan Praktis dan Teoritis, Yaitu:

1. Santri

Menumbuhkan sikap tekun, refleksi terhadap kelebihan dan kelemahan diri, berpikir positif dan semangat pantang menyerah ketika menghadapi kesulitan di pesantren.

2. Pesantren

Pihak pesantren diharapkan menyelegarakan program pembinaan regulasi emosi secara bertahap seperti kajian tentang pengendalian emosi menurut pandangan islam, kegiatan refleksi atau muhasabar agar santri semakin mampu mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan dipesantren. Pesantren juga dapat memperkuat layanan bimbingan konseling dengan memberikan pendampingan kepada santri yang mengalami kesulitan akademik dan emosional. Pendampingan dapat dilakukan melalui mentoring ustadz-ustadzah. Pesantren juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang suportif, misalnyan dengan memberikan apresiasi terhadap usaha santri, bukan hanyan hasil belajar sehingga santroi terdorong untuk tetap berusaha ketika menghadapi kegagaln atau tantangan akademik. sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung regulasi emosi dan resiliensi akademik santri dipesantren

3. Bagi Sekolah

Membantu pihak sekolah mengetahui faktor-faktor yang mendorong santri mampu bangkit dari kesulitan belajar sehingga bisa merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk membandingkan hasil penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. D., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Karyawan Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 1–8.
- Borjian, A. (2018). Academically successful Latino undocumented students in college: Resilience and civic engagement. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 40(1), 22-36.
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan resiliensi remaja di masa pandemi Covid-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11-18.
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense Of Humor, Self Compassion, Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (Ars-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers In Psychology*, 7(Nov), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Desmita. (2011). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Firdaus, S. A. A., Razzaq, A., & Fitri, H. U. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Control Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an Pada Santriwati. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(3), 578-584. جامعة الرانري
- Gratz, K. L., dan Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gratz, K. L., dan Roemer, L. (2008). The Relationship Between Emotion Dysregulation and Deliberate Self-Harm Among Female Undergraduate Students at an Urban Commuter University. *Cognitive Behaviour Therapy*. Vol 37, No 1, 14-25.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships, And Well Being. *Journal Of*

Personality And Social Psychology, 85(2), 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Hardiansyah, Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 9(3), 185–194.
<https://doi.org/10.30872/Psikostudia>.

Harjuna, R. T. B., & Rinaldi. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua. *Happiness*, 6(2003), 29–44.

Karimah, U. (2018). Pondok Pesantren Dan Pendidikan: Relevansinya Dalam Tujuan Pendidikan. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 3 (1), 137.

Kelly, E., Aulia, L. A. A., & Setianingrum, M. E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 389–401.

Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.

Linggi, G. G. A., Hindiarto, F., & Roswita, Y. (2021). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217–231. <https://doi.org/10.35760/Psi.2021.V14i2.5049>

Maâ, S. D., Hasan, N., & Rodafi, D. (2021). Peran Pendidikan Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Santri. *Vicratina: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 6(3), 143–154.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic Resilience And Academic Buoyancy: Multidimensional And Hierarchical Conceptual Framing Of Causes, Correlates And Cognate Constructs. *Oxford Review Of Education*, 35(3), 353–370.
<https://doi.org/10.1080/03054980902934639>

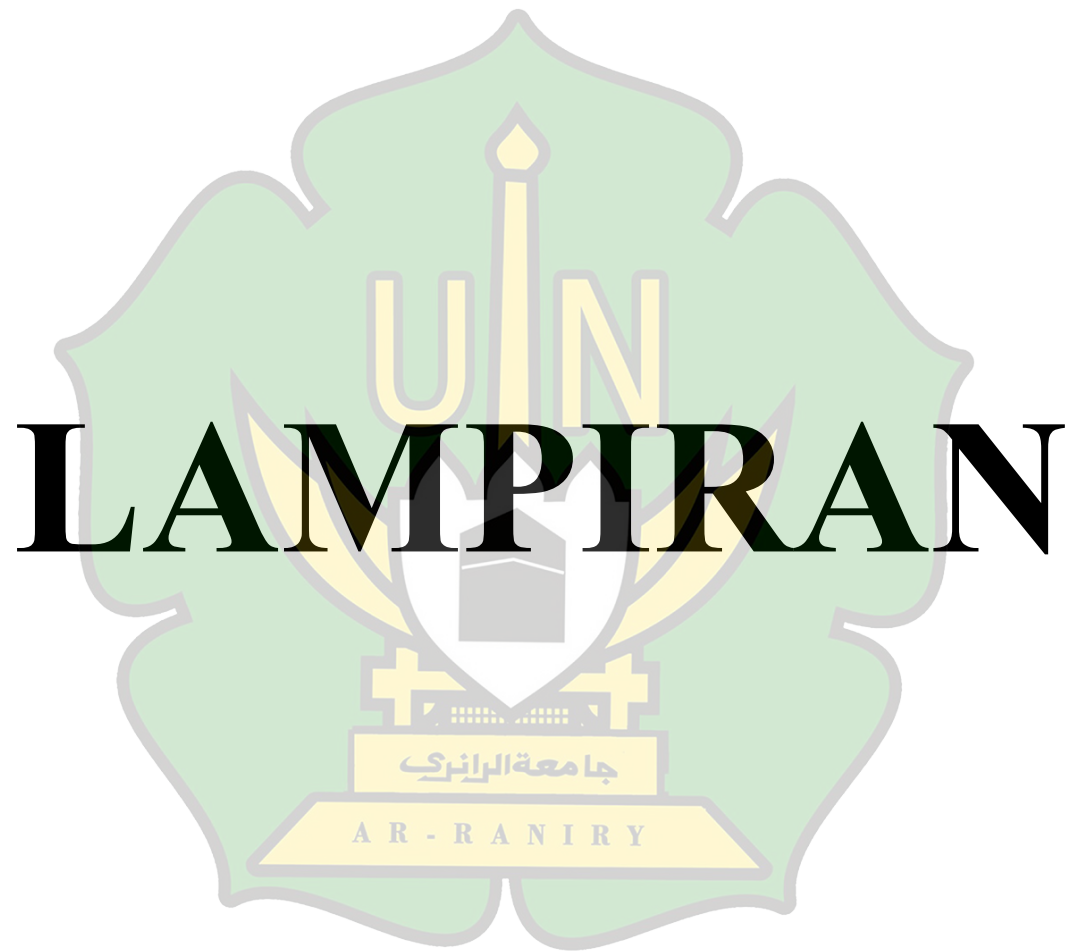
Muhakamurrohman, A. (2014). Pesantren: Santri, kiai, dan tradisi. *IBDA: Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 12(2), 109–118.

Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa sma negeri æx. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 43–49.

- Putri, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa di MAS Raudhatul Akmal Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang.
- Reivivh, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Random House, Inc.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). Resilience In Aging: Concepts, Research, And Outcomes. In Resilience In Aging: Concepts, Research, And Outcomes. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0>
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience In Middle School Students: A Case Study. *Gist Education And Learning Research Journal*, 11(11), 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Rose, A. P. A., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2025). Regulasi Emosi dan Resiliensi: Faktor Kunci dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa Akhir. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02).
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg Paud Fkip Upr. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, Regulasi Emosi Dan Resiliensi Santri Selama Pandemi Covid-19 Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator. *Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(45), 123 133.
- Sari, O. L. (2024). PENGARUH RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH 4 ANDONG BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2023/2024.
- Satrianta, H., Rufaidah, A., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2021). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 18(12), 33 43.
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Siswa Sma Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 02(02), 131–147.
- Setyawan, I. (2021). Melihat Peran Pemaafan Pada Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Empati*, 10(03), 187–193.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA

- Susilo, A. T., Sari, O. L., Dewantoro, A., & Damayanti, A. (2026). Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 5, 574-583.
- Zuhriy, M. S. (2011). Budaya pesantren dan pendidikan karakter pada pondok pesantren salaf. Walisongo: *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 19(2), 287-310.





LAMPIRAN

Lampiran I SK Skripsi

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-1812/Un.08/FPsi/Kp.00.4/10/2025
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.

- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 11 Agustus 2025.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan Pertama** : Menunjuk Saudara 1. Dr. Miftahul Jannah, S. Ag.,M. Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Siti Hajar Sri Hidayati, S. Psi., MA Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Mutiara Fadhillah Ata
NIM/Prodi : 210901103 / Psikologi
Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik pada Santri di Pesantren Rahmatul 'Ibad

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2025.
Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 27 Oktober 2025

Dekan Fakultas Psikologi,

Muslim

- Tembusan :**
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jln. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Situs: <http://fpsi.ar-raniry.ac.id> Email: psikologi@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.1287/Un.08/F.Psi.1 /PP.00.9/6/2026
Lamp : -
Hal : Pengambilan Data Awal

Kepada Yth,
Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Darul Hikmah

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : Mutiara Fadhillah Ata/210901103
Semester/Jurusan : X/Psikologi
Alamat Sekarang : Rukoh, Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan Pengambilan data Awal di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Regulasi Emosi terhadap resiliensi Akademik pada Santri di Pesantren Rahmatul 'Ibad"

Banda Aceh, 25 Juni 2026

An. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.
NIP. 197004201997031001

Berlaku sampai : 25/07/2026



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 1 DARUL HIKMAH**

Jalan Patek - Krueng Tho Km 9 Desa Paya Santeut, Darul Hikmah, Aceh Jaya
Pos-el: smkn1darulhikmah04@gmail.com Kode Pos 23656



SURAT KETERANGAN

NOMOR : 800.1.11.5/163

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muliadi, ST.,M.Pd
NIP : 19690816 200504 1 001
Pangkat / Golongan : Pembina TK. I/IV-b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMK Negeri 1 Darul Hikmah
Alamat : Jalan, Patek - Krueng Tho Desa Paya Santeut,
Kec. Darul Hikmah Kab. Aceh Jaya

Menyatakan bahwa mahasiswa :

Nama : Mutiara Fadhillah Ata
NIM : 210901103
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda aceh

Benar telah melakukan pengambilan data awal atau *Tryout* di SMK Negeri 1 Darul Hikmah, pada tanggal 6 Februari 2026 untuk keperluan penulisan skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya, Adapaun hal-hal diluar isi surat keterangan ini merupakan tanggung jawab mahasiswa yang bersangkutan dan tidak ada kaitan dengan SMK Negeri 1 Darul Hikmah.

Darul Hikmah, 26 Juni 2026
Kepala SMK Negeri 1 Darul Hikmah



MULIADI, ST.,M.Pd
PEMBINA TK.I
NIP. 19690816 200504 1 001

Lampiran IV Surat Izin Penelitian Dari Fakultas



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-236/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/02/2026

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Kepala Pesantren Rahmatul 'Ibad, Desa Ladang Rimba, kecamatan Trumon Tengah, Kabupaten Aceh Selatan

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 210901103

Nama : MUTIARA FADHILLAH ATA

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : DUSUN GLEE GENTENG, DESA PULO PAYA, KAB. ACEH SELATAN,
PROV. ACEH

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA SANTRI DI PESANTREN RAHMATUL 'IBAD**

Banda Aceh, 02 Februari 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Berlaku sampai : 02 Maret 2026

Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.
NIP. 197004201997031001



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH SELATAN
Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
SMP RAHMATUL 'IBAD

Jl. Tapaktuan – Subulussalam, Ladang Rimba, Kec. Trumon Tengah, Kab. Aceh Selatan
Email: smprahmatulibad@gmail.com Kode POS 23775



SURAT KETERANGAN

No: 180 / 426 / 2026

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Helmi Edi Nico Syahputra
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Rahmatul Ibad

Menyatakan bahwa mahasiswa :

Nama : Mutiara Fadhillah Ata
NIM : 210901103
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Benar telah melakukan penelitian di SMP Rahmatul Ibad semenjak tanggal 20 april 2026 hingga tanggal 21 april 2026 untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan judul skripsi “ ”.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya. Adapun hal-hal diluar isi surat keterangan ini merupakan tanggung jawab mahasiswa yang bersangkutan dan tidak berkaitan dengan SMP Rahmatul Ibad.

Ladang Rimba, 22 April 2026

Kepala Sekolah SMP Rahmatul Ibad



Helmi Edi Nico Syahputra S.Pd

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

SKALA TRY OUT PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Mutiara Fadhillah Ata, mahasiswa semester X Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Arraniry Banda Aceh, saat ini sedang melakukan Try Out Penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir pendidikan sarjana (S 1). Untuk itu, saya mohon bantuan saudara/i berpartisipasi dalam mengisi skala berikut.

Skala ini ditujukan untuk siswa SMA/SMK/MA/Sederajat. Bentuk jawaban pada skala ini berupa beberapa pilihan seperti dibawah ini, saudara/i diharapkan untuk memilih salah satu diantara berikut :

Sangat setuju (SS)

Setuju (S)

Tidak Setuju (TS)

Sangat Tidak Setuju (STS)

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam skala ini, sehingga diharapkan saudara/i dapat mengisi jawaban sesuai dengan yang dirasakan. Seluruh data dan informasi yang sudah di isi akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

Bantuan dari saudara/i dalam mengisi skala penelitian ini sangat berarti bagi saya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih banyak.

Wassalamuaaikum. Wr. Wb

Hormat Peneliti,
Mutiara Fadhillah Ata

Identitas Responden

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Asal Sekolah :
Kelas :

Skala Resiliensi Akademik

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya terus berusaha dalam menyelesaikan tugas sekolah				
2.	Saya tetap berusaha sendiri walaupun tugas dari ustadz sulit				
3.	Saya tidak mencari dorongan dari orang lain untuk memotivasi saya menghadapi tugas akademik				
4.	Saya berusaha untuk tidak memikirkan hal-hal negatif terkait hasil belajar saya				
5.	Ketika susah dalam mengerjakan tugas Saya mencari bantuan dari keluarga dan teman teman				
6.	Saya merasa cemas ketika proses belajar berlangsung				
7.	saya mencari dorongan dari orang terdekat untuk memotivasi saya menghadapi tugas akademik				
8.	Saya mencari dukungan dari teman supaya betah tinggal dipesantren				
9.	Saya mengabaikan hukuman dari guru dan ustadz walaupun salah saya				
10.	Saya menggunakan penilaian dari guru dan ustadz untuk meningkatkan kualitas tugas saya				
11	Saya cenderung memikirkan hal-hal negatif tentang hasil belajar saya				
12	ketika pelajaran kitab terasa sulit, saya tetap berusaha memahaminya perlahan-lahan				
13	Saya tidak sanggup menciptakan jawaban atas masalah yang saya hadapi				
14	saya menemukan ide baru setiap guru memberikan tugas yang sulit				
15	Saya tidak konsisten dalam mengatur jadwal antara sekolah dan pesantren				
16	Saya tetap fokus belajar dan ngaji kitab walaupun jauh dari keluarga				
17	saya merasa tugas sekolah hanya menjadi penghambat saya untuk berkembang				
18	saya merasa tertantang ketika ada tugas-tugas yang sulit				
19	Saya menyerah Ketika ada tugas sekolah dan hafalan yang membuat sulit				

20	Feedback yang saya terima dari ustadz/ustadzah membuat saya semakin tertekan tinggal dipesantren				
21	Saya merasa cemas Ketika guru memberikan tugas				
22	Saya menghindari lingkungan yang berisik agar mudah dalam memahami pelajaran				
23	Saya tidak memerlukan bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugas				
24	Saya memiliki jadwal belajar yang telah tersusun				
25	ketika menghadapi masalah di sekolah saya cenderung sulit menemukan solusi yang tepat				
26	Situasi sulit menjadi motivasi dan kesempatan bagi saya untuk lebih berkembang				
27	Saya merasa tertekan bahkan sebelum mengetahui hasil belajar saya				
28	Saya menerima masukan dan saran dari guru dan ustadz				
29	Lingkungan yang berisik membuat saya mudah memahami				
30	dengan kelemahan yang saya miliki menjadikan saya tekun belajar				
31	ketika gagal menghafal kitab saya tidak menyerah, saya berusaha menghafalnya dengan gigih				
32	Saya tidak mengulang materi pelajaran yang telah diberikan guru dan ustadz				
33	Saya merasa terenyuh ketika melihat teman menderita				
34	Saya tidak memiliki tujuan untuk belajar karena saya dipaksa masuk pesantren				
35	Saya merasa nyaman ketika sedang belajar kitab				
36	kelemahan saya dalam belajar sering membuat pikiran saya kacau				
37	saya mengetahui kekuatan dan kelemahan saya dalam belajar				
38	Saya tidak mengkhawatirkan hasil belajar saya selama saya sudah berusaha semampu saya				

Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya				
2.	Ketika di hukum ustadz saya menjadikan itu sebagai pelajaran supaya lebih di siplin				
3.	Ketika saya sedang kesulitan saya langsung marah				
4.	Ketika di hukum saya langsung menangis				
5.	Ketika gagal saya menjadi tidak berdaya				
6.	Ketika menghadapi masalah saya langsung mencari solusinya daripada mengeluh				
7.	Saat merasa lelah dengan aktivitas dipesantren saya mengingat tujuan awal saya masuk pesantren				
8.	Ketika lelah dengan segala aktivitas dipesantren saya langsung mengeluh				
9.	Saya yakin aturan pesantren mendidik saya menjadi lebih baik				
10.	Saya merasa kesulitan dipesantren karena ini membuat hidup saya tidak bebas				
11.	Ketika mengalami konflik dengan sesama teman saya berusaha melihat ini sebagai pengalaman bersosialisasi				
12.	Saya selalu berpikir hal yang buruk dimarahin oleh guru dan ustadz				
13.	Ketika ada teman yang membuat saya kesal saya memilih diam daripada membalas				
14.	Ketika ditegur saya menerima dengan lapang dada				
15.	Ketika ada teman yang mengejek saya langsung membalasnya				
16.	Ketika ditegur saya langsung menantanginya				
17.	Saya mudah tersulut emosi ketika ada teman mengagu saya dengan hal-hal kecil				
18.	saya mampu mengalihkan amarah saya dengan hal positif				
19.	Ketika saya sedih saya mengalihkannya dengan menulis puisi				
20.	Ketika saya marah saya mengalihkannya dengan menggambar				

21.	ketika lelah mengerjakan tugas sekolah saya tetap semangat mengerjakannya				
22.	Saya lebih memilih diam meskipun hati saya sebenarnya sakit karena ejekan teman saya				
23.	Ketika marah saya mengalihkannya dengan mengepalkan tangan dengan kuat				
24.	Ketika merasa cemas saat presentasi saya tetap tenang				
25.	Ketika saya kesal dengan teman sekamar saya, saya tetap menunjukkan sikap peduli				
26.	Ketika marah saya memilih diam meskipun perasaan itu masih ada				
27.	Ketika saya selesai mengerjakan tugas sekolah saya tetap berpura- pura belum menyelesaikannya ketika teman bertanya				
28.	Saya tetap tenang walaupun deadline menghafal sebentar lagi				
29.	Ketika tertekan dengan jadwal kegiatan yang penuh saya tetap bermain bola bersama teman				
30.	Meskipun suasana dipesantren tidak membuat saya betah saya tetap bertahan dengan belajar yang tekun				

Lampiran VII Tabel Data Tryout

TABULASI TRYOUT RESILIENSI AKADEMIK

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	Y 21	Y 22	Y 23	Y 24	Y 25	Y 26	Y 27	Y 28	Y 29	Y 30	Y 31	Y 32	Y 33	Y 34	Y 35	Y 36	Y 37	Y 38	T O T A L	
4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	5	2	2	2	4	2	4	2	4	1	5	1	5	5	1	5	2	4	2	4	4	5	123
5	4	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	2	4	5	2	4	4	4	5	3	3	2	2	1	5	5	3	5	4	3	5	5	1	5	3	139	
5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	5	4	3	3	3	3	1	4	4	128	
4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	2	5	3	4	4	3	4	5	3	3	4	4	136	
5	5	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	147	
5	4	3	4	4	5	3	3	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	3	5	3	3	4	4	4	5	5	3	4	5	5	4	5	4	5	2	3	156	
4	4	4	4	2	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	2	3	4	4	5	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	161	
5	4	2	5	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	5	4	5	5	5	1	5	5	5	5	1	4	5	1	5	5	161

4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	5	1	4	4	2	5	2	5	3	3	1	4	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	4	2	3	3	2	1 1 2
5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	5	1	5	4	5	4	5	2	5	5	4	4	4	5	4	5	5	1 6 5
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	1 2 7	
5	5	3	5	3	4	3	3	4	5	4	5	3	5	3	5	4	5	4	4	4	3	3	4	3	5	3	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	1 5 1	
4	5	1	3	2	1	2	4	3	1	2	5	3	5	2	5	3	5	3	4	5	4	1	1	4	3	1	3	1	1	3	2	5	4	5	5	5	4	1 2 0
5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	5	4	4	1	5	3	4	4	4	4	5	4	4	3	2	1 5 5
5	3	3	4	5	3	4	3	4	5	4	5	3	4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	1 4 4
3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 2 0	
5	5	5	5	5	1	5	4	2	4	2	3	1	4	2	5	1	5	1	1	2	4	1	4	1	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	1 2 3
3	3	4	4	5	5	1	1	5	5	2	4	5	3	4	3	5	4	5	3	4	4	4	2	4	3	5	3	5	2	3	3	4	4	4	2	4	4	1 3 8
5	4	3	5	4	4	4	5	2	4	4	5	3	4	2	5	2	2	5	3	4	5	2	4	4	4	2	4	4	3	5	5	4	3	4	5	2	5	1 4 4



5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	5	1	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	3	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	1 2 3
3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	1	4	4	4	1	1	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	1	3	2	5	2	5	5	1 2 7
5	5	4	4	5	4	4	1	4	5	5	4	2	5	2	5	5	5	4	4	5	5	4	4	2	5	4	5	5	2	5	1	2	3	4	1	4	5	1 4 8
5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 1 5	
5	4	3	4	5	4	3	4	4	2	2	5	2	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	2	2	2	5	5	2	4	4	5	4	3	2	4	5	1 3 9
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	1	4	5	1	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	2	3	5	4	4	2	3	2	5	4	1 4 7
5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	1	4	5	5	5	3	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	2	5	5	4	5	5	1 6 9
5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	1	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	5	3	4	5	4	2	4	3	4	4	2	1 4 5
5	5	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	1	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	1	4	4	5	5	4	4	4	5	1 5 0
3	3	2	3	5	5	3	3	4	5	3	4	1	4	3	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	3	3	2	5	3	1 4 2
4	4	3	5	4	3	4	3	5	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	1 4 8

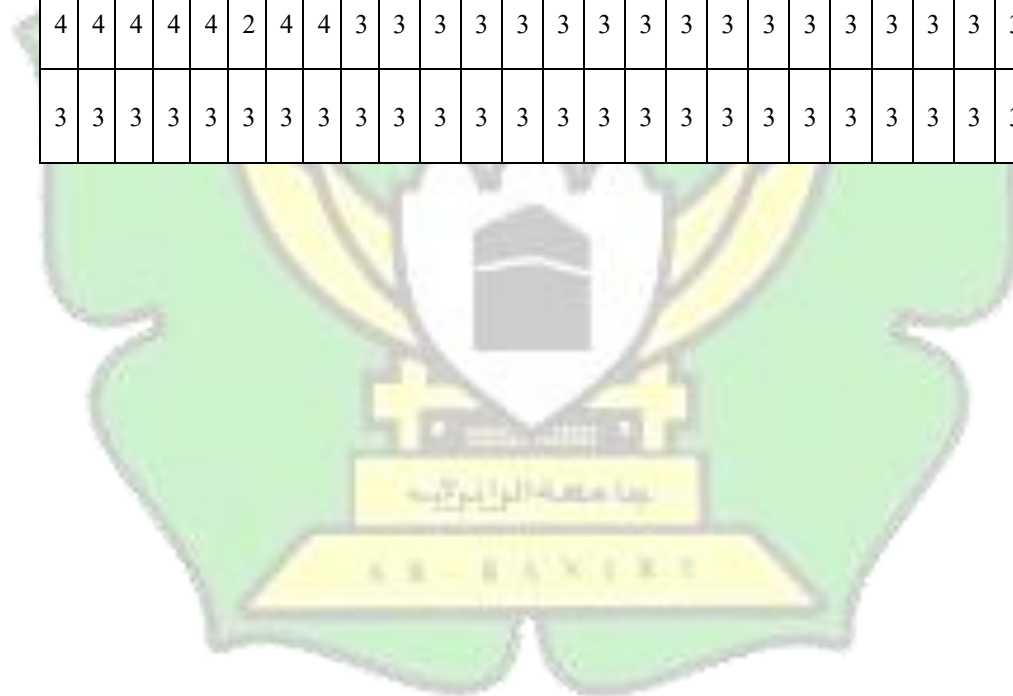


5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	3	1 5 7
4	3	2	5	5	4	5	3	5	4	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	5	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1 4 9
5	4	3	3	4	3	3	3	5	5	2	5	3	4	5	4	4	3	3	3	2	5	2	3	4	5	3	4	5	5	4	3	3	3	5	3	4	5	1 4 2
5	5	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1 3 5
4	3	4	5	3	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	1 2 0
5	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	1 6 1
4	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	3	3	3	4	4	4	3	5	3	4	5	4	3	3	4	3	4	5	1 5 1
5	5	3	3	5	2	5	5	4	4	3	5	1	3	3	5	5	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	5	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1 2 8
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	5	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	2	4	4	1 3 2
4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	2	5	4	5	3	5	5	4	5	4	4	4	4	4	1 5 2
5	4	5	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	4	4	4	5	4	3	5	1	3	5	4	4	3	5	1 4 6



5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	3	3	5	5	5	3	5	4	5	3	4	4	3	2	2	2	4	2	4	5	3	3	4	1 4 4
4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	5	3	3	3	4	4	4	2	3	4	1 3 1
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 1 6
5	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 2 8
5	5	4	5	5	4	4	4	4	2	1	5	2	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	5	4	5	5	4	4	4	4	2	4	5	1 5 3
4	3	5	4	4	4	3	2	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	2	3	2	1 5 6
5	3	3	5	5	4	4	3	5	5	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	5	5	3	4	4	5	2	4	3	1 4 8
5	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	1 4 1
5	5	4	5	4	2	4	4	5	5	2	5	2	4	1	5	2	4	1	1	1	4	2	4	2	4	2	4	1	4	5	1	5	1	5	2	4	5	1 2 6
4	5	4	4	5	2	4	2	2	4	1	5	1	4	2	2	2	4	4	1	1	5	5	4	5	4	2	1	5	4	4	2	5	2	4	2	4	4	1 2 5
4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	5	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1 3 5



[illegible]

TABULASI TRYOUT REGULASI EMOSI

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	TOTAL
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	104
5	5	4	3	3	4	3	4	5	3	3	4	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	2	4	3	4	108
5	5	3	4	4	4	5	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	5	4	4	5	5	2	4	109
5	5	5	3	4	5	5	4	5	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	2	3	4	4	111
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	113
5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	3	4	4	3	3	2	1	4	120
5	5	4	4	4	5	2	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	3	2	2	5	5	4	5	5	5	5	4	2	5	126
5	5	5	4	5	5	2	1	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	135
4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	5	5	3	4	1	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	5	4	2	3	92

5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	2	5	5	5	13 2
4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
5	5	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	5	3	4	11 6	
4	3	2	2	4	4	5	4	4	5	1	3	2	5	3	1	1	5	2	5	3	4	1	5	4	3	2	1	1	4	93	
5	5	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	10 4	
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	99	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
5	5	1	1	1	4	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	5	10 8	
5	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	1	4	4	4	3	4	1	5	4	3	96	
4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	2	5	2	4	4	4	5	4	2	4	5	4	4	4	4	5	12 2	
4	5	1	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	10 3	
5	5	4	2	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	5	5	5	5	4	1	11 7	
5	5	4	5	2	5	5	4	5	3	4	3	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	2	4	13 3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	89	
4	5	4	4	2	3	4	4	4	5	4	4	5	4	3	4	2	4	3	2	4	5	4	4	4	5	3	2	2	5	11 2	
5	5	1	1	5	2	3	2	4	2	4	1	4	3	2	2	2	4	5	5	4	4	3	3	5	5	4	5	5	3	10 3	
5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	2	4	3	5	12 6	
5	4	5	5	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	10 9	
4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	3	4	4	11 8	

5	5	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	11 6
5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	5	4	2	3	1	4	11 0
5	3	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	5	4	3	2	4	3	3	11 2
5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	10 6
5	5	3	5	3	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	5	3	4	2	3	3	4	4	3	10 6
5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	10 5
4	4	2	2	2	5	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	10 0
5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	2	5	13 3
5	5	3	3	3	4	4	4	5	3	3	5	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	2	4	5	4	1	5	3	3	10 9
5	5	4	5	4	3	3	3	5	5	5	3	5	5	3	5	3	3	1	1	3	5	3	3	5	5	3	2	2	3	11 0
5	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	11 1
5	5	3	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	5	11 4
5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	3	2	4	3	4	12 1
5	5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	3	4	5	5	5	5	5	11 0
4	4	2	4	2	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	89
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3	5	3	3	5	5	2	4	5	4	3	2	2	4	11 9

5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	2	3	4	4	5	3	4	4	4	5	3	3	4	4	3	2	3	2	4	11 6
5	5	3	3	3	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	10 8
5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	10 8
5	5	2	2	1	4	5	2	5	2	5	2	5	5	1	1	2	4	5	4	5	4	1	5	4	5	3	5	4	5	10 8
4	4	2	2	1	5	1	2	4	1	5	5	4	2	4	2	1	4	2	4	4	5	1	4	2	4	5	2	5	4	95
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	10 3
5	5	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	11 4
4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	97
4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	10 2	
5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	2	4	5	13 2
5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	13 8
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	91
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90





Lampiran VIII Hasil Analisis Statistik tryout

Uji Relibilitas Variabel Resiliensi Akademik

Sebelum aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,881	38

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	135,4333	232,589	,340	,879
Y2	135,7667	233,402	,251	,881
Y3	136,3167	232,186	,224	,882
Y4	135,8000	228,908	,445	,878
Y5	136,0000	233,797	,192	,882
Y6	136,7167	222,274	,552	,875
Y7	136,3000	233,332	,200	,882
Y8	136,3667	235,219	,120	,883
Y9	136,0500	221,133	,607	,874
Y10	136,0333	229,863	,360	,879
Y11	136,7500	225,547	,391	,878
Y12	135,6667	231,616	,377	,879
Y13	137,0500	225,777	,359	,879
Y14	136,0500	231,981	,359	,879
Y15	136,7500	220,123	,544	,875

Y16	135,8833	227,359	,423	,878
Y17	136,0500	221,642	,537	,875
Y18	136,2333	232,860	,201	,882
Y19	136,2833	222,512	,525	,876
Y20	136,5333	221,101	,574	,875
Y21	136,4833	224,356	,511	,876
Y22	136,1167	229,054	,393	,878
Y23	136,8833	239,732	-,031	,886
Y24	136,2333	226,724	,547	,876
Y25	136,8500	226,435	,496	,877
Y26	136,0333	225,694	,576	,876
Y27	136,9000	224,634	,451	,877
Y28	135,7833	224,240	,564	,876
Y29	136,5167	225,678	,336	,880
Y30	136,3333	228,260	,314	,880
Y31	135,8000	225,722	,553	,876
Y32	136,5833	219,400	,575	,874
Y33	136,4000	236,651	,065	,885
Y34	136,3833	222,206	,547	,875
Y35	136,0167	227,983	,482	,877
Y36	137,1167	229,325	,286	,881
Y37	136,1667	232,819	,267	,880
Y38	136,1333	233,270	,177	,883

Setelah Aitem Skala Resiliensi akademik gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,899	30

Reabilitas Aitem Skala Regulasi Emosi

Sebelum Aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,876	30

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	104,2833	154,037	,603	,870
X2	104,4667	151,880	,627	,868
X3	105,4000	149,769	,572	,868
X4	105,3833	154,579	,388	,873
X5	105,3500	155,011	,342	,874
X6	104,8000	150,841	,644	,868
X7	105,0667	161,148	,068	,882
X8	105,3667	153,863	,420	,872
X9	104,5833	149,603	,763	,866
X10	105,3500	150,875	,465	,871

X11	105,1833	152,695	,469	,871
X12	105,3833	154,105	,358	,874
X13	105,1500	154,808	,418	,872
X14	104,9167	149,705	,679	,867
X15	105,5167	154,729	,411	,872
X16	105,2333	148,623	,558	,868
X17	105,6333	153,829	,382	,873
X18	105,0833	154,145	,526	,870
X19	105,5833	153,400	,429	,872
X20	105,4833	154,864	,362	,873
X21	105,0167	150,288	,584	,868
X22	105,1000	153,549	,463	,871
X23	105,9000	156,905	,248	,877
X24	104,9667	152,846	,583	,869
X25	104,9000	148,871	,711	,866
X26	105,0500	154,082	,447	,872
X27	105,8500	165,384	-,085	,886
X28	105,2833	155,664	,283	,876
X29	105,8833	168,715	-,202	,889
X30	105,0000	153,220	,502	,870

Setelah aitem Skala Regulasi Emosi gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,905	26

Lampiran IX Kuisisioner Penelitian

SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Mutiara Fadhillah Ata, mahasiswa semester X Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-raniry Banda Aceh, saat ini sedang melakukan Penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir pendidikan sarjana (S 1). Untuk itu, saya mohon bantuan saudara/i berpartisipasi dalam mengisi skala berikut. yang memerlukan waktu sekitar 10-15 menit. Seluruh data dan informasi yang sudah saudara/i isi akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

Bantuan dari saudara/i dalam mengisi skala penelitian ini sangat berarti bagi saya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih banyak.
Wassalamualaikum. Wr. Wb.

Hormat Peneliti,
Mutiara Fadhillah Ata

Identitas Responden

Nama/Inisial :
Usia :
Jenis Kelamin :
Asal Sekolah :
Kelas :

Petunjuk Pengisian

Berikut sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Saudara/i diminta untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia berdasarkan dengan keadaan saudara/i yang sesungguhnya. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 5 pilihan, yaitu:

SS : Bila anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S : Bila anda merasa **Setuju** dengan pernyataan tersebut

N : Bila anda merasa **Netral** dengan pernyataan tersebut

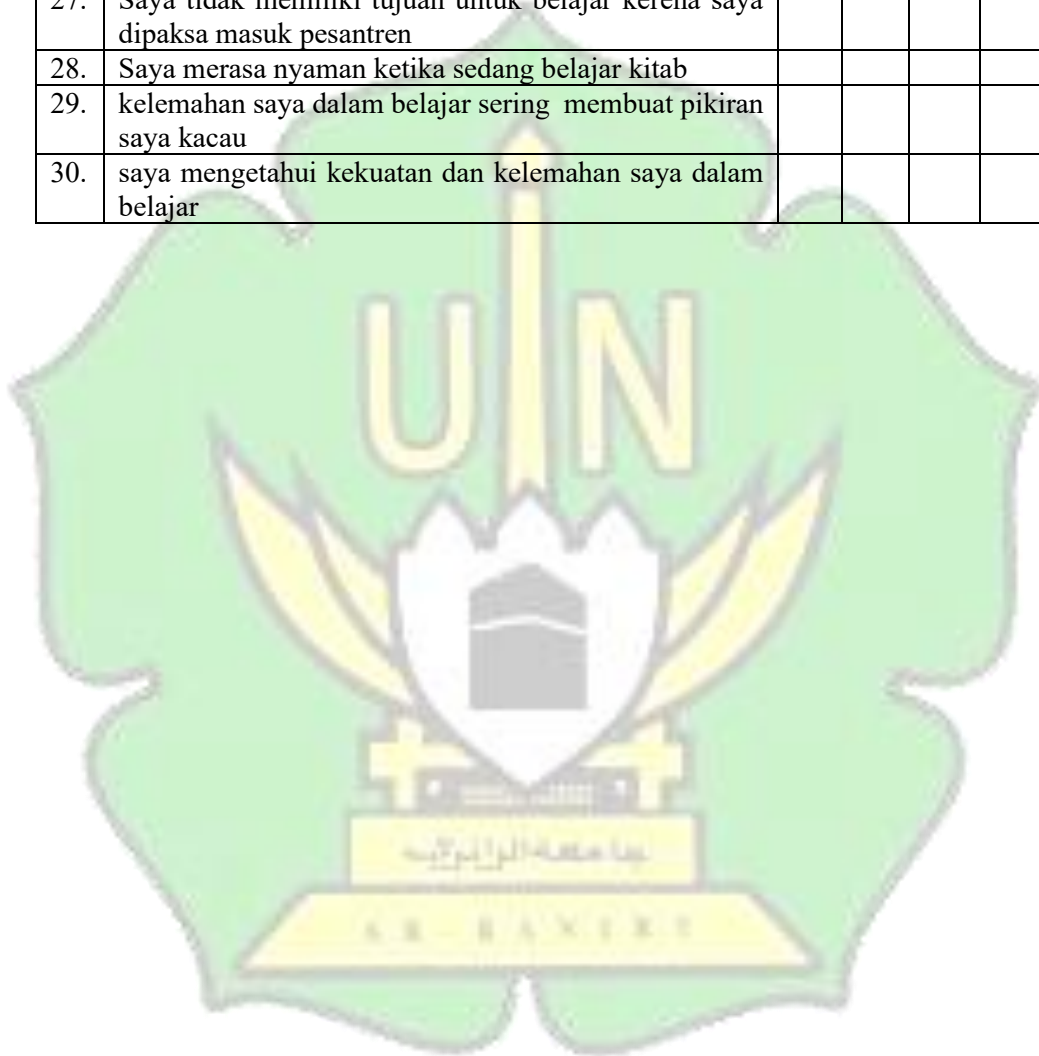
TS : Bila anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS : Bila anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

Skala Resiliensi Akademik

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya terus berusaha dalam menyelesaikan tugas sekolah					
2.	Saya tetap berusaha sendiri walaupun tugas dari ustadz sulit					
3.	Saya berusaha untuk tidak memikirkan hal-hal negatif terkait hasil belajar saya					
4.	Saya merasa cemas ketika proses belajar berlangsung					
5.	Saya mengabaikan hukuman dari guru dan ustadz walaupun salah saya					
6.	Saya menggunakan penilaian dari guru dan ustadz untuk meningkatkan kualitas tugas saya					
7.	Saya cenderung memikirkan hal-hal negatif tentang hasil belajar saya					
8.	ketika pelajaran kitab terasa sulit, saya tetap berusaha memahaminya perlahan-lahan					
9.	Saya tidak sanggup menciptakan jawaban atas masalah yang saya hadapi					
10.	saya menemukan ide baru setiap guru memberikan tugas yang sulit					
11.	Saya tidak konsisten dalam mengatur jadwal antara sekolah dan pesantren					
12.	Saya tetap fokus belajar dan ngaji kitab walaupun jauh dari keluarga					
13.	saya merasa tugas sekolah hanya menjadi penghambat saya untuk berkembang					
14.	Saya menyerah Ketika ada tugas sekolah dan hafalan yang membuat sulit					
15.	Feedback yang saya terima dari ustadz/ustadzah membuat saya semakin tertekan tinggal dipesantren					
16.	Saya merasa cemas Ketika guru memberikan tugas					
17.	Saya menghindari lingkungan yang berisik agar mudah dalam memahami pelajaran					
18.	Saya memiliki jadwal belajar yang telah tersusun					
19.	ketika menghadapi masalah di sekolah saya cenderung sulit menemukan solusi yang tepat					
20.	Situasi sulit menjadi motivasi dan kesempatan bagi saya untuk lebih berkembang					
21.	Saya merasa tertekan bahkan sebelum mengetahui hasil belajar saya					
22.	Saya menerima masukan dan saran dari guru dan ustadz					
23.	Lingkungan yang berisik membuat saya mudah memahami					

24.	dengan kelemahan yang saya miliki menjadikan saya tekun belajar					
25.	ketika gagal menghafal kitab saya tidak menyerah, saya berusaha menghafalnya dengan gigih					
26.	Saya tidak mengulang materi pelajaran yang telah diberikan guru dan ustadz					
27.	Saya tidak memiliki tujuan untuk belajar karena saya dipaksa masuk pesantren					
28.	Saya merasa nyaman ketika sedang belajar kitab					
29.	kelemahan saya dalam belajar sering membuat pikiran saya kacau					
30.	saya mengetahui kekuatan dan kelemahan saya dalam belajar					



Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya yakin setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya					
2.	Ketika di hukum ustadz saya menjadikan itu sebagai pelajaran supaya lebih di siplin					
3.	Ketika saya sedang kesulitan saya langsung marah					
4.	Ketika di hukum saya langsung menangis					
5.	Ketika gagal saya menjadi tidak berdaya					
6.	Ketika menghadapi masalah saya langsung mencari solusinya daripada mengeluh					
7.	Ketika lelah dengan segala aktivitas dipesantren saya langsung mengeluh					
8.	Saya yakin aturan pesantren mendidik saya menjadi lebih baik					
9.	Saya merasa kesulitan dipesantren karena ini membuat hidup saya tidak bebas					
10.	Ketika mengalami konflik dengan sesama teman saya berusaha melihat ini sebagai pengalaman bersosialisasi					
11.	Saya selalu berpikir hal yang buruk dimarahin oleh guru dan ustadz					
12.	Ketika ada teman yang membuat saya kesal saya memilih diam daripada membalas					
13.	Ketika ditegur saya menerima dengan lapang dada					
14.	Ketika ada teman yang mengejek saya langsung membalasnya					
15.	Ketika ditegur saya langsung menantanginya					
16.	Saya mudah tersulut emosi ketika ada teman mengagu saya dengan hal-hal kecil					
17.	saya mampu mengalihkan amarah saya dengan hal positif					
18.	Ketika saya sedih saya mengalihkannya dengan menulis puisi					
19.	Ketika saya marah saya mengalihkannya dengan mengambar					
20.	ketika lelah mengerjakan tugas sekolah saya tetap semangat mengerjakannya					
21.	Saya lebih memilih diam meskipun hati saya sebenarnya sakit karena ejekan teman saya					
22.	Ketika merasa cemas saat presentasi saya tetap tenang					
23.	Ketika saya kesal dengan teman sekamar saya, saya tetap menunjukkan sikap peduli					

24.	Ketika marah saya memilih diam meskipun perasaan itu masih ada					
25.	Saya tetap tenang walaupun deadline menghafal sebentar lagi					
26.	Meskipun suasana dipesantren tidak membuat saya betah saya tetap bertahan dengan belajar yang tekun					



Lampiran X Tabel Data Penelitian

TABULASI PENELITIAN RESILIENSI AKADEMIK

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	Y 21	Y 22	Y 23	Y 24	Y 25	Y 26	Y 27	Y 28	Y 29	Y 30	TOT AL_ Y	
4	3	4	2	4	5	2	5	3	2	3	5	5	4	2	2	5	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	103
5	1	2	4	4	4	4	5	2	4	4	5	4	4	2	4	5	5	2	5	4	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	116
5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	138
5	1	1	2	4	5	3	5	3	5	3	5	5	4	4	3	5	4	3	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	2	111
5	1	1	3	5	4	3	5	4	5	5	5	5	4	4	3	5	5	3	5	1	5	1	5	5	5	3	5	3	5	5	118
5	1	1	3	5	5	2	5	3	3	4	5	3	3	4	4	5	2	1	3	1	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	107
4	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	5	4	3	3	3	3	104
5	1	2	3	4	4	3	5	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	2	5	4	4	4	4	3	4	108
4	1	2	3	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3	4	5	5	4	4	4	3	5	4	5	5	3	4	4	121
5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	5	5	5	5	3	3	4	3	3	5	3	5	3	4	5	4	5	3	3	3	3	113
5	5	1	3	5	5	3	5	4	4	3	5	5	4	3	3	5	4	3	5	2	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	122
5	1	2	3	5	5	3	5	3	4	3	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	5	3	5	3	5	120
4	2	4	3	5	3	3	5	2	3	3	5	4	4	3	3	5	2	2	2	3	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	111
4	2	3	2	3	3	2	5	3	4	4	5	4	3	2	3	3	4	3	4	3	5	4	2	5	3	4	3	2	4	4	101
5	1	1	2	5	5	4	5	4	5	2	5	2	5	4	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	4	4	4	116
5	2	3	5	5	5	3	5	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	5	3	5	5	3	4	4	126
3	2	2	4	5	4	4	4	4	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	4	5	5	5	3	4	5	5	3	2	3	3	115
5	2	2	4	5	2	4	5	4	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	3	114
5	1	3	4	4	5	3	5	3	3	4	5	4	5	5	5	3	4	4	3	3	5	4	4	5	5	5	5	3	5	5	122
5	3	1	1	5	5	3	5	3	3	3	4	4	5	5	3	5	4	4	3	3	4	5	3	4	5	3	5	3	4	4	113
5	3	1	1	5	5	3	5	3	3	1	5	5	1	3	4	3	5	3	3	4	5	1	3	5	3	4	5	3	5	5	105

5	1	2	3	5	4	3	5	3	4	1	4	5	5	5	4	3	3	3	3	4	5	4	3	5	4	4	5	3	4	112
5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	5	5	5	5	4	3	4	4	3	2	4	5	3	3	5	5	5	4	3	3	114
4	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	5	2	3	3	3	4	4	5	5	3	4	3	4	5	5	5	5	4	2	113
5	2	3	3	5	3	3	4	3	3	4	5	5	5	2	5	4	4	3	3	3	5	5	4	5	5	5	5	3	5	119
5	2	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	119
4	2	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	104
4	1	2	3	5	1	4	5	4	1	4	5	3	3	5	3	4	4	3	3	3	2	1	3	4	3	4	4	3	2	96
5	3	2	4	5	3	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	3	5	4	5	5	3	5	5	5	5	4	3	126
5	2	3	2	1	5	2	5	3	3	3	5	2	2	1	3	5	4	3	4	1	5	2	4	5	2	1	5	2	4	94
5	2	5	4	5	2	4	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4	5	4	3	5	4	4	2	5	3	4	5	5	3	119
5	1	3	4	4	5	3	5	3	3	4	5	4	3	3	3	5	5	3	3	3	5	4	5	5	3	3	3	3	5	113
5	2	1	2	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	126
5	2	1	4	4	5	4	5	1	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	3	3	4	3	5	4	5	3	116
4	1	3	4	5	4	3	5	2	3	4	5	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	2	4	116
4	2	3	3	2	5	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	98
5	2	2	1	2	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	5	3	2	5	3	3	2	5	1	1	5	5	1	5	1	91
4	1	3	4	5	4	3	5	2	3	4	5	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	2	5	117
3	3	2	3	5	3	3	4	3	3	5	5	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	5	3	3	3	104
5	2	1	5	5	4	2	5	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	2	2	3	4	5	4	5	3	5	4	2	4	111
4	2	4	3	5	4	3	5	2	3	4	5	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	2	2	115
5	1	2	3	4	5	5	5	5	3	1	5	4	5	1	1	5	5	3	5	3	5	5	1	5	5	1	5	2	5	110
4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	102
5	2	2	4	2	4	4	5	3	5	2	5	1	2	5	2	3	1	1	4	4	3	2	5	4	2	3	4	1	5	95
5	2	2	4	2	2	2	2	2	3	4	1	3	1	2	3	2	3	5	2	3	3	2	5	4	1	2	4	1	4	81
5	1	1	3	5	3	3	5	3	4	5	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	107
5	1	1	3	5	3	3	5	3	4	5	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	107

4	1	1	5	1	4	3	5	2	5	5	5	2	1	2	3	5	4	1	4	5	5	2	5	5	2	5	4	5	3	104
4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	4	4	3	3	111
5	1	1	2	5	3	2	5	3	4	3	5	5	5	1	3	1	3	2	5	3	4	1	5	5	5	5	3	3	4	102
5	1	1	1	4	5	1	5	1	4	3	5	2	3	1	1	5	5	1	5	1	5	1	4	2	2	4	4	3	2	87
5	2	1	5	1	5	4	1	2	4	1	5	2	5	5	1	5	4	5	5	2	1	5	1	5	5	5	5	5	4	106
5	1	1	5	1	5	5	5	1	5	2	5	3	4	2	4	5	4	4	4	4	5	1	5	3	2	4	5	5	3	108
5	1	1	5	1	5	4	1	2	4	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	110
5	2	2	5	5	5	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	3	3	4	4	3	5	3	3	2	116
5	2	2	5	5	5	3	4	4	5	4	2	1	4	4	5	3	3	5	4	5	5	3	4	4	3	5	3	3	2	112
5	1	2	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	1	4	5	1	1	4	1	5	4	5	5	4	4	4	117
5	3	4	5	5	3	4	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	1	3	3	5	5	3	5	5	5	3	5	3	124
4	2	4	4	5	4	3	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	1	5	4	5	5	5	5	4	4	126
4	1	1	3	4	4	3	4	3	3	2	5	5	3	4	2	5	3	1	5	3	4	3	2	5	3	5	4	3	5	102
4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	107
4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	120
5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	3	5	3	2	5	3	2	4	1	4	1	3	4	1	4	3	1	4	3	4	94
4	4	3	4	5	2	4	4	2	3	1	5	3	3	3	2	5	5	3	4	4	4	1	3	5	3	5	5	3	2	104
4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	112
4	4	3	4	5	2	4	4	2	3	1	3	3	3	3	1	3	4	1	4	4	5	1	2	5	3	5	5	3	4	98
4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	1	4	4	3	2	2	3	4	2	4	1	4	2	3	4	4	4	3	4	3	99
4	4	3	4	5	1	4	4	2	3	1	5	3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	2	3	4	2	2	3	2	4	91
4	2	1	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	2	3	4	3	5	3	5	5	2	5	3	4	5	5	5	115
4	4	3	4	5	4	4	5	2	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5	4	4	3	126
4	1	1	3	1	5	1	4	3	2	4	5	2	4	3	4	3	5	4	5	2	5	5	3	5	5	5	5	3	3	105
4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	5	4	5	5	3	3	108
5	1	2	2	4	4	2	5	3	3	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	2	5	121

5	1	2	3	5	4	2	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	4	3	3	4	4	5	1	5	3	5	5	3	4	113
4	1	1	3	5	4	4	5	4	4	3	5	2	2	5	4	3	4	4	3	3	5	3	3	5	4	1	4	3	5	106
4	3	4	2	4	5	2	5	3	2	3	4	2	3	4	2	5	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	4	4	98
5	2	2	2	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	1	2	2	1	5	3	5	4	1	3	92
4	3	3	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	1	1	5	1	5	2	3	4	5	4	3	3	5	3	2	3	98
4	2	3	1	1	4	4	4	3	4	3	5	4	1	4	5	4	5	3	3	1	4	5	3	3	4	1	4	3	3	98
4	3	3	3	4	4	3	5	3	2	3	4	3	4	1	3	5	3	2	3	2	5	5	5	5	4	5	5	1	4	106
3	4	4	2	4	4	3	4	3	1	3	4	3	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	96
5	1	3	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4	2	5	4	5	3	5	5	106
3	4	3	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	2	5	5	5	5	4	5	5	1	4	108
5	1	4	2	5	5	3	5	3	5	4	4	5	3	5	5	5	5	3	3	1	1	5	3	5	5	5	4	3	4	116
4	2	3	4	4	2	2	5	3	3	4	4	4	5	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	3	3	4	2	3	104
5	1	2	3	1	3	1	5	2	4	3	5	1	4	3	4	5	5	5	2	3	3	5	3	5	1	5	5	3	2	99
5	1	2	4	5	5	3	5	4	5	1	5	5	4	4	4	4	5	2	5	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	109
5	2	1	1	1	5	2	5	2	4	3	4	2	3	3	3	3	5	2	4	2	5	3	3	5	4	4	5	3	3	97
4	1	1	5	4	5	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	5	3	3	5	2	5	1	4	5	2	2	4	2	5	102
5	2	1	1	1	5	2	5	2	4	3	5	1	2	2	2	4	5	1	4	1	5	1	5	5	1	1	5	4	3	88
5	2	1	1	1	5	2	5	2	4	3	5	2	3	3	3	3	5	3	3	1	4	1	3	5	3	4	5	3	3	93
5	1	1	1	4	4	2	4	3	3	1	5	4	5	4	4	5	5	2	2	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	108
5	1	3	1	1	5	2	5	2	4	3	5	1	3	4	4	4	5	2	4	1	5	3	4	5	1	3	5	2	5	98
5	1	2	3	5	2	4	4	5	3	5	4	3	5	5	5	4	3	3	2	4	4	5	1	4	3	5	5	5	3	112
4	2	2	4	4	2	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	122
4	1	1	4	5	4	4	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	1	5	5	5	5	4	5	125
5	2	2	5	5	3	3	5	3	3	3	5	5	5	5	1	5	5	4	3	3	3	5	3	5	3	5	5	5	3	117
5	1	1	3	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	4	2	4	5	5	5	4	5	3	121
5	1	1	1	1	4	2	5	2	4	2	5	2	2	2	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	5	86

5	2	1	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	104	
5	3	1	4	5	3	2	4	2	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	3	4	3	5	5	5	5	4	4	3	116
5	1	2	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	2	2	5	4	2	1	4	4	5	4	4	109
5	1	1	1	1	5	1	5	1	5	1	5	1	2	1	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	4	2	5	83
5	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	2	4	111
4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	85
5	2	2	4	5	4	4	5	4	4	4	5	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	113
4	3	1	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	2	2	5	5	4	2	1	2	4	2	5	4	5	3	3	3	105
5	1	1	3	4	3	3	5	1	5	1	5	3	5	5	3	5	5	1	5	3	5	5	5	4	2	5	5	1	5	109
4	2	3	3	2	5	3	4	5	2	1	5	5	3	5	3	4	3	1	5	3	5	3	5	5	1	2	4	3	5	104
5	2	2	4	5	3	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	2	5	5	4	4	4	5	1	4	4	4	4	4	3	119
5	1	2	4	4	3	3	5	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	4	2	3	5	5	2	5	5	5	5	1	5	117
5	2	1	4	5	4	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	3	5	3	3	5	5	5	5	5	3	122
4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4	104
4	2	2	4	4	5	4	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	121
4	1	4	2	3	4	2	5	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	5	3	4	4	3	4	5	5	4	104
4	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	94
5	1	2	2	1	5	3	4	3	5	2	5	4	3	4	4	5	4	3	3	3	5	1	5	4	4	4	3	3	3	103
4	3	2	4	5	3	4	5	3	4	4	4	5	5	5	5	3	4	4	3	3	5	4	3	5	5	5	5	3	3	120
5	1	1	1	1	4	1	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	2	2	3	1	3	2	1	5	1	1	75
5	1	1	1	4	4	2	4	3	3	1	5	4	5	4	4	5	5	2	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	2	107
5	1	1	1	5	5	1	5	1	5	3	3	5	2	4	4	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	3	3	3	107
4	2	2	4	1	4	3	5	1	4	2	5	2	5	3	3	5	5	2	5	1	5	3	5	5	1	1	5	3	2	98
4	3	1	5	4	4	4	5	3	4	3	5	5	4	4	5	3	3	4	3	4	5	2	4	5	3	5	1	5	3	113
4	2	2	3	5	3	3	5	5	1	4	5	5	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	3	3	2	115
4	2	1	4	4	3	2	5	2	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	5	2	5	4	3	5	4	5	5	5	2	105

4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
4	2	2	4	4	4	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	2	5	4	4	5	5	5	5	5	2	126
3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	5	4	5	4	5	5	4	4	113
3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	1	4	4	3	4	2	4	5	4	4	4	5	4	4	4	111
3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	3	4	2	4	5	4	4	4	5	4	4	4	108
4	2	2	4	2	5	2	5	4	1	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	99
4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	5	4	5	4	5	5	4	4	114



TABULASI PENELITIAN REGULASI EMOSI

X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	TOTA L_X	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	93	
5	5	4	4	4	5	4	5	4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	1	1	5	5	4	5	5	107	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	3	3	1	1	5	5	5	5	5	112	
4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	92
5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	3	4	3	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	105	
5	5	4	4	4	5	3	3	3	1	4	2	5	3	4	4	2	3	3	1	3	3	1	1	1	5	82	
4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	3	95	
5	5	4	4	4	5	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	93	
5	5	3	3	4	5	3	5	5	4	3	5	3	3	4	4	5	3	3	1	3	2	5	5	5	5	101	
5	4	3	4	4	4	3	4	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	5	4	4	98	
5	5	4	3	3	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	4	4	3	4	98	
5	5	5	4	3	3	4	5	4	4	3	5	5	5	5	3	3	4	5	3	1	3	5	5	4	5	106	
5	5	4	5	4	5	5	4	3	3	4	3	2	1	1	3	3	4	4	3	5	4	4	3	4	5	96	
4	4	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	89	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	1	5	1	1	5	5	5	4	5	115	
5	5	5	4	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2	2	1	1	5	5	5	4	4	109	
4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	5	3	3	5	3	5	3	5	3	1	5	5	5	3	3	99	
4	4	3	4	4	4	1	5	5	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	4	4	5	3	5	92	
5	4	3	4	5	5	4	5	5	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	95	
4	4	5	5	5	1	3	5	3	3	5	4	4	5	2	3	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	93	
4	5	5	3	4	5	5	5	3	1	4	5	3	5	1	1	4	1	3	1	3	5	3	2	5	3	89	

5	4	4	3	4	5	4	5	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	1	1	5	3	3	4	5	93
5	4	4	3	5	3	3	5	5	3	3	3	4	4	4	5	3	2	2	3	4	5	3	3	4	3	95
5	5	5	4	4	3	3	5	5	3	4	5	4	5	4	4	1	3	5	1	3	3	5	4	4	5	102
5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	3	5	2	1	1	4	4	4	3	5	106
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	93
4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
4	4	3	4	2	4	3	5	4	4	4	4	3	4	5	3	4	2	1	2	2	4	3	2	2	5	87
5	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	4	1	1	1	1	1	3	4	98
4	4	3	3	5	4	2	4	5	5	3	5	3	1	1	1	5	2	1	1	1	5	5	5	5	5	88
5	4	4	5	3	5	4	4	3	5	4	5	4	1	2	4	4	3	4	1	2	4	4	2	5	4	95
5	5	3	3	4	5	3	5	4	3	1	5	5	3	4	1	5	3	3	1	1	5	5	5	5	5	97
5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	3	1	1	3	1	1	5	5	5	3	100
5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	2	4	2	4	4	5	3	3	3	4	3	4	5	3	3	102
4	5	3	4	3	4	5	5	3	4	3	5	4	2	3	2	3	5	2	3	1	3	4	5	4	5	94
5	4	3	4	5	2	3	4	1	1	4	3	4	1	2	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	1	80
5	4	3	5	5	1	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	83
4	5	3	4	3	4	5	5	3	4	3	5	4	2	3	2	3	5	2	3	1	3	4	5	4	5	94
4	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95
5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	3	5	3	4	4	3	4	2	1	1	3	3	3	3	5	98
4	5	3	4	3	4	5	5	3	4	3	5	4	2	3	2	3	1	2	1	3	4	5	1	1	1	81
4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	87
4	4	4	4	2	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	94
5	5	1	2	3	2	5	5	1	4	3	4	3	2	1	1	3	2	1	2	3	3	5	4	5	3	78
5	5	2	2	1	3	4	3	1	4	3	4	4	1	2	3	2	3	2	1	1	4	2	3	5	3	73
5	4	3	4	5	1	4	3	2	5	2	3	2	5	4	2	5	1	2	3	4	1	2	2	4	5	83
5	4	3	4	5	4	3	4	1	4	3	2	1	4	3	2	5	2	3	4	5	2	3	4	5	4	89

5	5	1	1	5	1	5	3	3	3	1	5	5	3	2	3	4	1	1	5	4	4	2	3	5	4	84
4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	86
4	5	3	5	5	5	3	5	3	5	4	3	4	1	1	3	5	3	3	3	2	3	5	5	4	3	95
5	5	5	5	5	5	4	5	4	2	4	2	4	2	1	2	4	4	3	2	1	5	2	2	5	4	92
5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	4	1	3	1	3	5	1	2	3	1	2	1	3	4	88
5	5	5	5	5	5	3	5	1	4	5	2	4	5	3	1	3	5	1	2	3	1	2	5	3	4	92
5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	110
5	5	3	5	5	5	4	3	4	1	1	5	5	4	5	3	4	5	2	1	1	3	4	5	3	4	95
5	5	3	5	5	5	4	3	4	1	5	5	5	4	5	3	4	5	2	1	1	3	4	5	3	4	99
5	4	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	3	3	5	5	4	5	5	1	3	5	5	3	5	5	109
5	5	5	5	5	5	3	3	4	1	5	3	5	5	5	3	4	3	1	1	5	5	5	5	5	3	104
5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	2	5	4	4	4	4	5	111
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	113
5	5	4	4	4	2	4	5	3	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	3	5	97
4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	1	2	2	1	4	5	4	3	4	101
5	5	1	5	5	5	1	5	3	4	4	1	2	3	4	4	5	1	3	3	1	1	4	4	5	5	89
5	4	4	5	5	5	4	5	3	3	4	5	4	1	3	3	4	5	4	3	5	3	5	4	4	1	101
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	94
5	4	4	5	5	1	3	4	3	3	4	5	4	1	2	2	4	5	3	3	1	4	4	4	3	1	87
5	5	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	5	2	1	2	3	2	4	4	4	4	2	4	2	85
4	4	3	3	2	4	2	4	5	3	2	2	2	5	5	5	3	4	3	1	4	3	2	2	3	5	85
5	5	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	1	1	1	3	4	3	1	4	4	4	4	3	5	93
5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	1	2	2	2	4	5	5	4	5	103
4	5	5	4	4	3	4	5	4	5	4	2	5	1	4	4	4	2	4	3	2	4	4	5	5	4	100
5	5	4	4	4	5	4	5	5	3	3	4	3	5	4	3	2	4	3	1	3	5	5	5	5	5	104
5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	1	3	5	4	1	1	1	4	4	4	4	5	102

4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	3	5	4	4	5	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	101
5	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3	4	3	3	5	3	3	3	3	4	4	3	5	102
4	5	2	2	3	4	3	5	2	4	1	3	5	3	2	1	3	2	1	2	3	4	4	4	5	4	81
5	4	3	5	5	4	3	3	5	5	3	1	3	1	1	1	3	5	5	3	3	3	3	3	3	4	87
5	5	4	5	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	5	5	4	3	3	4	4	2	2	4	94
5	4	3	5	5	4	3	3	5	5	3	1	3	1	1	1	3	5	5	3	3	3	3	3	3	4	87
5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	5	3	4	3	5	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	96
4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	2	4	3	3	5	4	4	4	3	4	4	2	3	89
5	4	3	5	5	4	3	3	5	5	3	1	3	1	1	1	3	5	5	3	3	3	3	3	3	4	87
5	4	3	5	5	4	3	3	5	5	3	1	3	1	1	1	3	5	5	3	3	3	3	3	3	4	87
5	5	5	4	5	5	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	5	95
5	4	4	4	5	5	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	95
3	5	5	5	3	5	5	5	3	3	5	1	5	3	3	1	1	1	5	1	1	5	3	5	3	5	90
5	5	1	1	1	4	3	2	5	2	3	4	5	2	3	4	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	83
5	4	4	4	3	5	4	5	2	4	2	5	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	5	4	4	4	98
5	4	1	2	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5	1	1	2	3	3	4	4	4	5	80
5	5	2	1	2	5	1	5	2	4	2	4	5	1	2	1	4	1	1	1	1	4	5	5	4	5	78
3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	3	5	3	4	3	4	1	3	1	3	4	2	3	4	5	83
5	4	4	4	4	5	5	5	3	4	3	4	3	3	3	4	2	5	5	2	1	5	4	4	5	5	101
5	3	1	1	1	5	3	4	2	5	1	3	3	4	1	1	5	3	1	1	3	5	4	2	5	5	77
4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	3	4	4	4	4	3	90
5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	4	97
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	5	5	2	4	4	5	100
5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	2	2	4	4	4	4	5	114
5	5	4	4	5	5	3	5	5	3	4	4	5	3	5	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	102
5	5	1	1	2	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	2	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	80

5	5	3	2	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	97
5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	1	3	2	1	4	4	4	3	5	104
5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	5	103
5	5	1	1	1	5	1	5	1	5	1	5	4	2	2	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	79
4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	91
2	4	4	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	75
5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	1	5	3	2	2	4	4	4	4	4	107
4	3	4	5	4	4	4	5	3	3	4	5	3	4	4	4	5	4	3	3	2	3	3	4	4	4	98
5	4	4	4	4	5	4	5	1	4	2	5	4	1	1	1	5	1	2	2	1	4	5	1	5	5	85
5	3	2	3	2	4	5	4	5	3	2	1	4	2	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	5	4	83
5	5	4	5	5	3	4	4	5	3	5	1	4	4	5	5	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	1	1	1	5	4	5	5	5	114
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	1	1	1	3	5	5	3	5	5	110
4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	72
4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	104
4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	3	2	5	3	4	1	3	2	3	4	4	3	4	5	98
4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	85
5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	1	5	1	4	4	3	2	3	1	5	4	5	1	3	5	95
5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	3	5	5	3	4	2	2	3	5	5	3	4	5	110
4	5	2	3	2	3	5	3	2	5	2	5	5	2	1	1	3	2	1	2	3	4	5	4	5	4	83
5	4	4	4	4	5	3	4	2	4	1	3	3	4	2	1	4	3	2	2	4	3	5	5	3	1	85
5	5	3	4	5	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	4	4	1	1	1	3	5	3	3	97
4	4	4	5	5	4	4	4	1	1	4	2	5	1	4	5	5	5	1	1	4	4	2	3	5	5	92
5	5	4	5	5	5	5	5	4	2	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	2	3	3	101
5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	5	109
4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	4	2	4	5	97

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	94
5	5	5	1	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	2	2	1	2	5	5	4	4	5	107
4	5	2	5	5	4	4	5	2	4	4	2	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	4	2	3	2	88
4	5	4	5	5	4	4	5	2	4	4	2	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	4	2	3	2	90
4	5	2	5	5	4	4	5	2	4	5	2	5	4	4	2	4	4	4	2	4	3	4	2	3	2	94
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	95
5	5	2	5	5	4	4	5	2	4	4	2	5	2	1	2	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	91



LampiranI XI Hasil Analisis Statistik Penelitian

Uji Normalitas Variabel Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Regulasi_emo si	Resiliensi_ak ademk
N		132	132
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	94.36	108.50
	Std. Deviation	9.385	10.781
Most Extreme Differences	Absolute	.049	.073
	Positive	.048	.045
	Negative	-.049	-.073
Test Statistic		.049	.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.081 ^c

Uji Hipotesis Variabel Regulasi Emosi dan Resiliens Akademik

Correlations			
		Total_Y	Total_X
Total_Y	Pearson Correlation	1	,679**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	132	132
Total_X	Pearson Correlation	,679**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	132	132

Linearitas Variabel Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total_Y * Total_X	Between Groups	(Combined)	9428,950	40	235,724	3,700	,000
		Linearity	7011,542	1	7011,542	110,046	,000
		Deviation from Linearity	2417,408	39	61,985	,973	,526
	Within Groups		5798,050	91	63,715		
	Total		15227,000	131			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total_Y * Total_X	,679	,460	,787	,619

Kategorisasi Resiliensi Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	18	13.6	13.6	13.6
Sedang	94	71.2	71.2	84.8
Tinggi	20	15.2	15.2	100.0
Total	132	100.0	100.0	

Kategorisasi Regulasi Emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	20	15.2	15.2	15.2
SEDANG	90	68.2	68.2	83.3
TINGGI	22	16.7	16.7	100.0
Total	132	100.0	100.0	

